
VORWERK
Lo mejor de nosotros para su familia
COCINA
SANA Y NATURAL
Thermomix
Thermomix



Lo mejor de nosotros para su familia

COCINA SANA Y NATURAL



SUMARIO

Para mis amigos de Thermomix

Juan Mari Arzak es cocinero propietario del restaurante Arzak de San Sebastián. Posee tres estrellas en la Guía Michelin, 9´5 / 10 en la Guía Gourmetour y tres soles en la Guía Campsa. Su prestigio incuestionable se extiende por todo el mundo.



A lo largo de las tres últimas décadas he tenido acceso a la práctica totalidad de los avances tecnológicos que han ido apareciendo en el sector de la cocina.

Algunos han ejercido escasa influencia en el desarrollo de las técnicas del arte culinario, otros han tenido su momento y después han perdido su vigencia y finalmente, algunos han evolucionado al compás de los tiempos y han estado siempre presentes en el escenario de las cocinas de gran parte de los hogares españoles así como en las de los profesionales. Un claro ejemplo de estos últimos es el Thermomix, que ha contribuido a lo largo de todos estos años a facilitar sustancialmente muchas de las labores más arduas y tediosas de la cocina.

También ha sido una herramienta impulsora de la afición a la cocina de muchas personas que con su ayuda hicieron sus primeros pinitos en el arte culinario.

En las labores de investigación que mi equipo y yo desarrollamos día a día, Thermomix ha constituido una innegable ayuda que nos ha facilitado nuestro trabajo en múltiples ocasiones y nos ha ayudado a profundizar en diferentes aspectos de la gastronomía.

En este nuevo y cuidado volumen de la serie "Escuela de Cocina Thermomix" - COCINA SANA Y NATURAL- he podido comprobar como se ha continuado la estupenda labor informativa para el aprendizaje de la cocina a través del Thermomix, con especial hincapié en la utilización de los productos de nuestra famosa "dieta mediterránea" y de la utilización de la cocina al vapor con la ayuda del recipiente Varoma.

Todos los especialistas en dietética coinciden en la bondad de ambas, por lo que estoy convencido de que esta obra contribuirá al mantenimiento de su salud y la de los suyos sin dejar de disfrutar de los placeres de la buena mesa.

Juan Mari Arzak

Presentación

THERMOMIX cumple 25 años entre nosotros y queremos compartir con todos nuestros clientes y amigos la alegría de contribuir con este nuevo volumen a una cocina sana y natural.

THERMOMIX ha tenido siempre presente y, como objetivo principal, la defensa de la salud de sus clientes. Después de los dos anteriores volúmenes referidos a masas y repostería, entramos en el mundo de la cocina cotidiana con sus platos de cuchara, pero siempre cuidando la no saturación de grasas (no sobrepasando nunca los 100 º de cocción) y los principios de la dieta mediterránea, queriendo así satisfacer las demandas de la cocina actual.

En el volumen "La cocina sana y natural" podrá encontrar deliciosas recetas, elaboradas con productos saludables, según las más modernas tendencias dietéticas así como aplicaciones adicionales para la cocina al vapor, que como usted sabe, contribuye de forma única a preservar las vitaminas y principios nutrientes de los alimentos. También hemos incluido una serie de técnicas y trucos que sin duda le ayudarán en su quehacer diario en la cocina.

No hemos regateado ningún esfuerzo para que cada vez pueda sacar un mayor provecho a la utilización de su THERMOMIX, por lo que esperamos que le sirva de gran ayuda y satisfacción.

Como siempre, un ruego. No guarde el secreto, cuéntele a sus amistades lo que se puede hacer con Thermomix.

Con nuestros mejores deseos,

Aurora de las Heras
Directora de Thermomix

A. de las Heras

M. Carmen Fernández
Directora de Formación

M. C. Fernández

Trucos y Técnicas

USO DEL CESTILLO INVERTIDO
Cuando cocinemos alguna preparación con el vaso lleno, es conveniente colocar el cestillo invertido sobre la tapadera con el fin de evitar salpicaduras.



COMO CORTAR EL PEREJIL
Si queremos picar perejil, podemos llenar el cubilete con hojas de esta hierba y trocearlo con unas tijeras.



HACER JULIANA DE ESPINACAS
Para cortar espinacas en juliana, lo más fácil es enrollar bien las hojas y cortarlas en rodajas finas.

Trucos y Técnicas



APERITIVOS CON PAN DE MOLDE

Elimine la corteza con un cuchillo y estírela con la ayuda de un rodillo, dejándola lo más fina posible. Rellene con paté u otro relleno de su agrado y enróllelo como si fuese un brazo de gitano, envuélvalo en film transparente Albal, procurando que quede bien apretado. Introdúzcalo en el frigorífico hasta que esté bien frío y sírvalo cortado en rodajas. También puede congelarlo si no lo va a consumir enseguida. Otra forma de presentanción, consiste en estirar 2 capas de pan y entre ellas un relleno de su gusto, cortándolas con un cortapastas o a su criterio.





PIRULETAS DE PARMESANO

Coloque un montoncito de queso Parmesano rallado sobre un trozo de papel para horno Albal, aplástelo para formar una pequeña superficie, dele forma con un aro y ponga un trozo de una brocheta de madera, como en la foto. Repita la operación según el número de piruletas que desee. Introdúzcalas en el horno precalentado a 200° durante 8 o 10 min. Deje enfriar antes de desprenderlas del papel.

Trucos y Técnicas





CONFITAR TOMATES

INGREDIENTES:

- 2 kg de tomates rojos
- 100 g de aceite de oliva virgen, extra
- 1 diente de ajo
- Sal
- 2 cucharadas de la hierba que más le guste para aromatizar (orégano, tomillo, albahaca, romero, etc.)

PREPARACION:

1. Ponga los tomates pelados y sin semillas (vea técnica en pág. 10) sobre papel vegetal de horno o sobre papel de aluminio y aplástelos con la espátula para que queden planos.
2. Precaliente el horno a 120°, introduzca la bandeja con los tomates, manteniéndolos a esta temperatura durante 20 min.
3. Ponga la máquina en marcha, en **vel. 6 unos segundos,** y eche a través del bocal de la tapadera el diente de ajo. Agregue el aceite, la sal y las 2 cucharadas de la hierba que haya elegido. **Triture todo durante 1 min en vel. 9.**
4. Transcurridos los 20 min de horno, vierta sobre los tomates la mezcla del vaso, ayudándose con un pincel y mantenga los tomates en el horno 30 min más a 120°.



MOLDEAR VERDURAS

Para moldear cómodamente las verduras y sus pieles, sumérjalas durante unos minutos en agua helada. Puede utilizar pieles de calabacín, de pepino, tiras de berenjena, hilitos de puerro, etc.

CANELONES DE PUERRO

Utilice puerros gruesos (sólo la parte blanca de los mismos). Haga un corte a lo largo y separe las capas que salgan enteras. Cueza al vapor y rellene al gusto.



Trucos y Técnicas





PREPARACIONES CON PASTA BRIK

Utilice la pasta brik para hacer bolsitas o tulipas como se muestra en las fotos. Pincele con aceite la masa y forre recipientes de su gusto para moldear la pasta. Hornee durante 5 o 6 minutos para que se dore y endurezca.

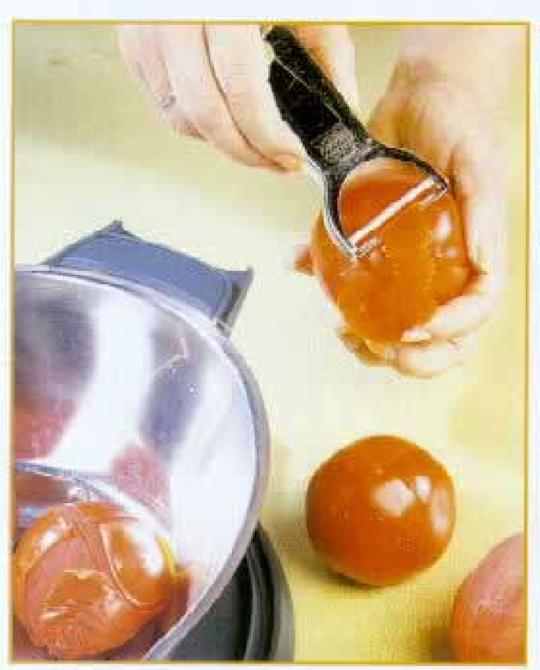




ROLLOS CON FILM TRANSPARENTE

Para cocinar rollos de carne o pescado, solos o rellenos, envuélvalos en film transparente Albal, como se muestra en la foto y después en papel de aluminio Albal, bien apretado. Verifique antes que cabe bien en el recipiente Varoma.

Trucos y Técnicas



PELAR TOMATES

Para pelar tomates, puede utilizar un pelapatatas, como se muestra en la foto.

También puede utilizar el recipiente Varoma, según estas instrucciones:

- Corte un poco la piel por la parte de abajo en forma de cruceta y vaya poniéndolos en el recipiente Varoma con la cruceta hacia arriba. Le caben un kilo de tomates aproximadamente.
- Ponga 1/2 l de agua en el vaso del Thermomix y programe 5 min, temp. Varoma, vel. 1.
- Coloque el recipiente Varoma con los tomates sobre la tapadera y vuelva a programar otros 5 min a la misma temperatura y a vel. 2 1/2.
- Sáquelos y pélelos rápidamente.
- Córtelos por la mitad y retire las simientes con una cucharilla.
- Colóquelos sobre papel de cocina boca abajo para que escurran el agua.
- Los tendrá listos para diferentes usos de este libro; para confitarlos, para ensaladas, etc.



PELAR PIMIENTOS

Utilice un pelapatatas como se muestra en la foto.



ROSAS CON PIEL DE TOMATE

Pele los tomates en redondo con un pelapatatas y forme la rosa como se muestra en la foto.

Trucos y Técnicas



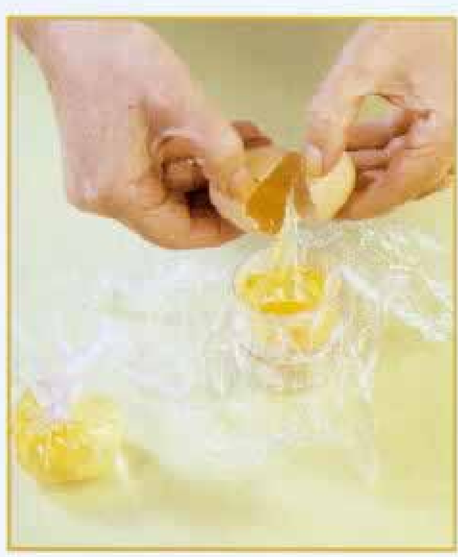


PREPARACIÓN Y UTILIZACIÓN DE AROS

Los aros que tan útiles resulta en múltiples preparaciones, pueden obtenerse cortándolos de diferentes envases plásticos o hacerlos nosotros, utilizando papel de alumino Albal o puede adquirirlos en tiendas especializadas, puede poner tomate confitado y un huevo poché encima, como en la foto.

HUEVOS POCHÉ

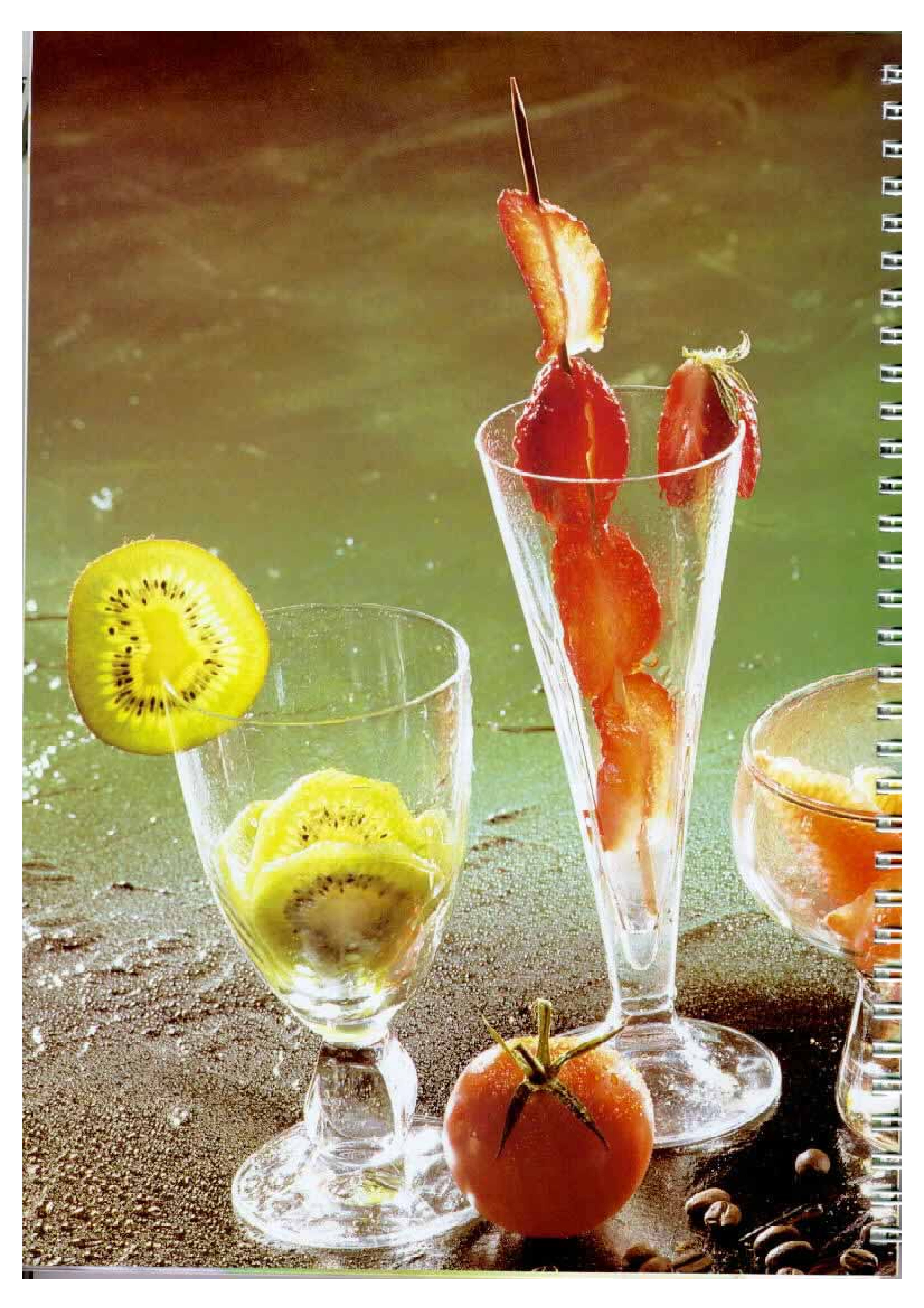
Haga un rectángulo de papel film transparente, píncélelo con aceite y póngalo dentro del cubilete. Casque un huevo sobre él y cierre el papel film con una tirita del mismo. Repita la operación las veces necesarias. Ponga 1/2 l de agua en el vaso y programe 5 min, temp. Varoma, vel. 2. Cuando el agua hierva, coloque los atadillos en el recipiente Varoma y programe 5 min, temp. Varoma si quiere la yema blandita o 7 min. si la quiere cuajada.



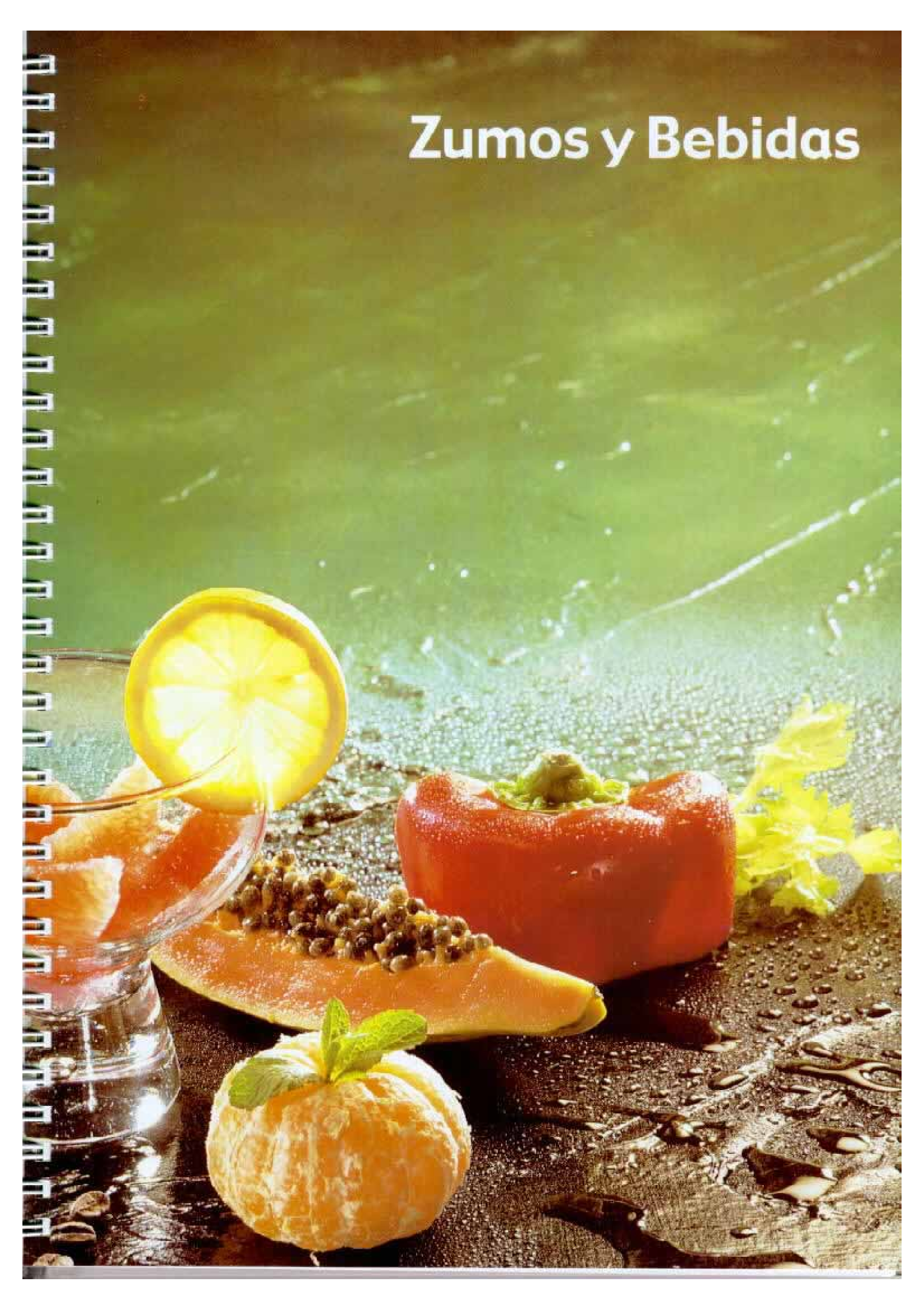


EQUIVALENCIA ENTRE AZÚCAR Y EDULCORANTE

Un cubilete de azúcar, con un peso de 100 g equivale a un cubilete de edulcorante, con un peso de 10 g (En este libro, se ha utilizado edulcorante en polvo Natreen).



Zumos y Bebidas



Zumo de tomate



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 600 g de tomates muy maduros y rojos
- 1/2 limón bien pelado (sin nada de parte blanca ni pepitas)
- 8 cubitos de hielo
- 400 g de agua
- Sal y pimienta al gusto





PREPARACION:

1. Ponga en el vaso los tomates, el limón y los cubitos de hielo y **programe 30 seg. en vel. 4**. A continuación **programe 2 min en vel. máxima**.
2. Añada el agua, salpimiente al gusto y échelo en una jarra con cubitos de hielo. Sirva.

Zumo de uva



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 350 g de uvas bien lavadas
- 1/2 limón bien pelado (sin nada de parte blanca ni pepitas)
- 1 cub. de edulcorante granulado Natreen
- 600 g de agua
- 1 jarra con cubitos de hielo





PREPARACION:

1. Ponga en el vaso las frutas con el edulcorante y **programe 1 min en vel. 3**.
2. Añada el agua y **mezcle 30 seg. en vel. 3**.
3. A continuación introduzca el cestillo dentro del vaso, sujételo con la espátula y cuélelo para que no caigan las pieles y las semillas de las uvas. Incorpore el zumo a una jarra con los cubitos de hielo

Nota: Si quiere hacer sorbetes (salvo en el caso del zumo de uva) del sabor de los zumos, es muy sencillo, basta con cambiar el agua por 1 1/4 kg de cubitos de hielo, y poner 20 g de edulcorante. Se pone todo en el vaso y se tritura en vel. máxima durante 2 min aproximadamente, ayudándose con la espátula en su elaboración.

Zumo de piña natural



INGREDIENTES (para 6 personas):

- 400 g de piña natural
- 1 cub. de edulcorante granulado **Natreen**
- 6 cubitos de hielo
- 600 g de agua





PREPARACIÓN:

1. Ponga en el vaso las frutas con el edulcorante, los cubitos de hielo y 200 g de agua. **Programe 30 seg. en vel. 5**. A continuación **programe 2 min en vel. máxima**.
2. Añada el agua restante y **mezcle unos seg. en vel. 2**. Sirva en una jarra con unos cubitos de hielo.

Zumo de papaya y naranja



INGREDIENTES (para 6 personas):

- 400 g de papaya pelada y sin pepitas negras
- 2 naranjas bien peladas (sin nada de parte blanca)
- 1/2 limón bien pelado (sin nada de parte blanca ni pepitas)
- 1 cub. de edulcorante granulado **Natreen**
- 6 cubitos de hielo.
- 200 g de agua





PREPARACIÓN:

1. Ponga en el vaso las frutas con el edulcorante y los cubitos de hielo y **programe 30 seg. en vel. 5**. A continuación **programe 2 min en vel. máxima**.
2. Añada el agua, **mezcle unos seg. en vel. 2** y sirva en una jarra con cubitos de hielo.

Zumo de apio



INGREDIENTES (para 6 personas):

- 100 g de apio troceado (principalmente hojas verdes)
- 1 limón bien pelado (sin nada de parte blanca ni pepitas)
- 1 cub. de edulcorante granulado **Natreen**
- 6 cubitos de hielo
- 600 g de agua



PREPARACIÓN:

1. Ponga en el vaso el apio y el limón con el edulcorante, 200 g de agua y los cubitos de hielo y **programe 30 seg. en vel. 5**. A continuación **programe 2 min en vel. máxima**.
2. Añada el agua restante, **mezcle unos seg. en vel. 2** y sirva con cubitos de hielo **(si desea colar éste u otro zumo, hágalo a través del cestillo)**.



Zumo de pimiento



INGREDIENTES (para 6 personas):

- 300 g de pimiento rojo sin pepitas ni nervios
- 1 limón bien pelado (sin nada de parte blanca ni pepitas)
- 1 cub. de edulcorante granulado **Natreen**
- 6 cubitos de hielo
- 600 g de agua



PREPARACIÓN:

1. Ponga en el vaso el pimiento y el limón con el edulcorante y los cubitos de hielo y **programe 30 seg. en vel. 4**. A continuación **programe 2 min en vel. máxima**.
2. Añada el agua y sirva.



Batido de chocolate



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 4 cucharadas colmadas de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cub. de edulcorante granulado Natreen
- 6 cubitos de hielo
- 200 g de leche Ideal
- 200 g de leche desnatada
- 1/2 cucharadita de Nescafé





PREPARACION:

1. Ponga en el vaso todos los ingredientes excepto los lácteos y **programe 30 seg. en vel. 4**.
2. Añada los lácteos y **programe 2 min en vel. 9**. Sirva.



Batido de papaya



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 400 g de pulpa de papaya, sin semillas
- 1 cub. de edulcorante granulado Natreen
- 6 cubitos de hielo
- 200 g de leche Ideal
- 200 g de leche desnatada



PREPARACION:

1. Ponga en el vaso todos los ingredientes salvo los lácteos y **programe 30 seg. en vel. 4**.
2. Añada los lácteos y **programe 2 min en vel. 9**. Sirva.

Batido de fresas



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 400 g de fresas bien lavadas y sin rabito
- 1 cub. de edulcorante granulado Natreen
- 6 cubitos de hielo
- 400 g de leche desnatada



PREPARACION:

1. Ponga en el vaso todos los ingredientes excepto la leche y **programe 30 seg. en vel. 4**.
2. Añada la leche y **programe 2 min en vel. 9**. Sirva.

Variantes:
- Sustituya la leche por 5 yogures naturales desnatados.
- Sustituya la leche por 1 bote grande de leche evaporada Ideal de Nestlé.



Batido de mango



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 400 g de pulpa de mango
- 1 cub. de edulcorante granulado Natreen
- 6 cubitos de hielo
- 400 g de leche desnatada



PREPARACION:

1. Ponga en el vaso todos los ingredientes excepto la leche y **programe 30 seg. en vel. 4**.
2. Añada la leche y **programe 2 min en vel. 9**. Sirva.

Variantes:
- Sustituya la leche por 5 yogures naturales desnatados.
- Sustituya la leche por 1 bote grande de leche evaporada Ideal de Nestlé.

Café "Pelusita de Dios"



INGREDIENTES (para 6 personas):

- 70 g de café en grano
- 1 l. de agua





PREPARACIÓN:

1. Eche el café en el vaso muy seco y **muélalo 10 seg. en vel. 6**. Sáquelo y resérvelo.
2. Sin lavar el vaso, ponga el agua y **programe 8 min, 100°, vel. 2**
3. Cuando el agua esté hirviendo, eche rápidamente el café molido y **mézclelo 3 seg. en vel. 2**. Ponga el cubilete y tape el vaso con un paño de cocina, dejándolo reposar 1 min.
4. Cuélelo por una manga para colar café. Sirva.

Café con leche



INGREDIENTES (para 6 personas):

- 70 g de café en grano
- 1 l. de leche



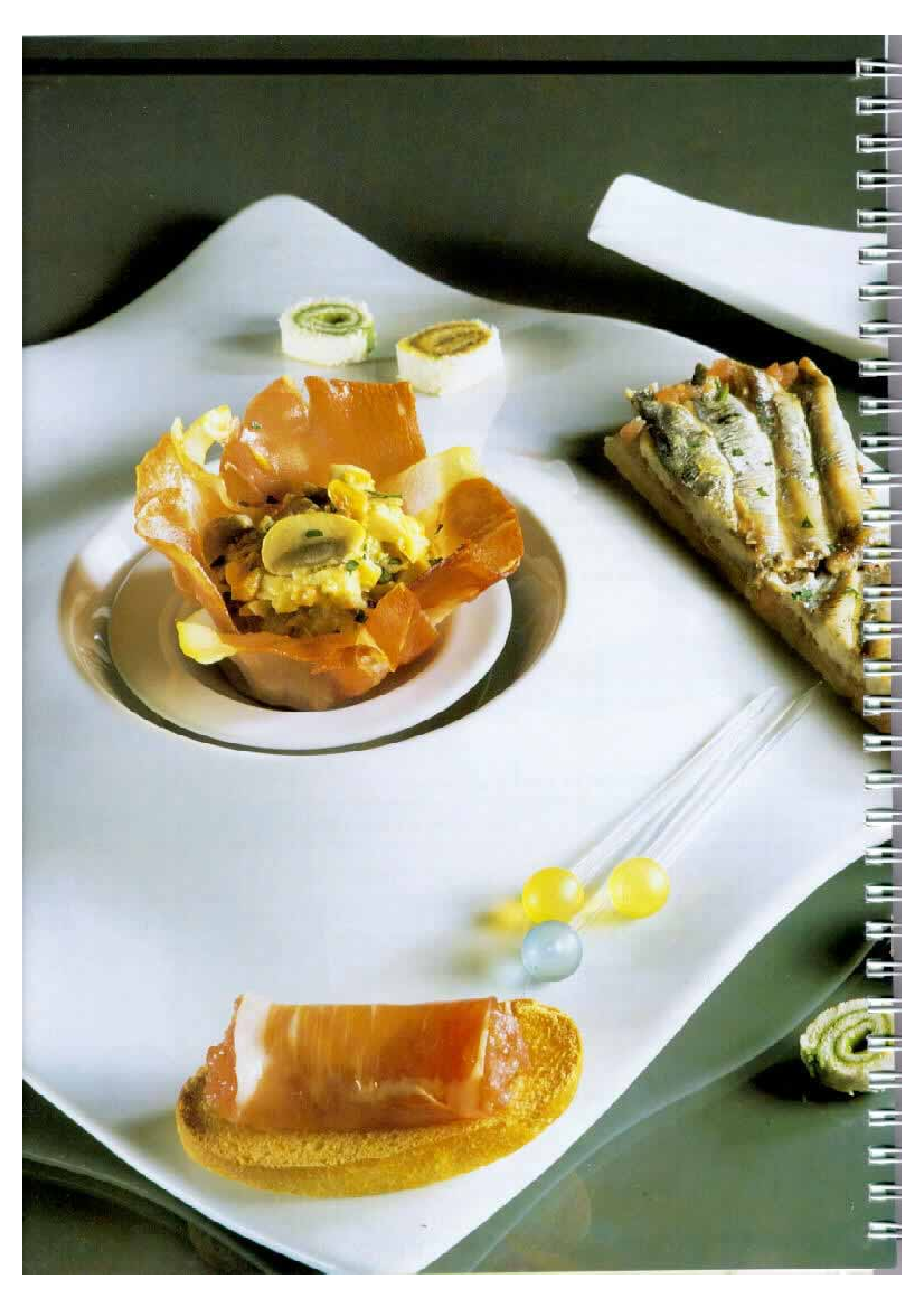
PREPARACIÓN:

Proceda como en la receta anterior, sustituyendo el agua por la leche.



Nota: Si lo desea, puede ponerle el edulcorante o azúcar al mismo tiempo, en la cantidad que más le guste.

Consejo: Mezcle 40 g de café natural y 30 g de café torrefacto, o a su gusto.



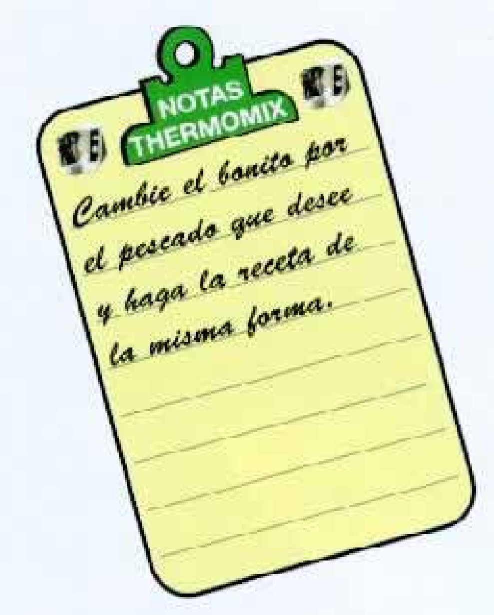

Aperitivos y Guarniciones

Tartar de bonito



INGREDIENTES: (para 6 personas)

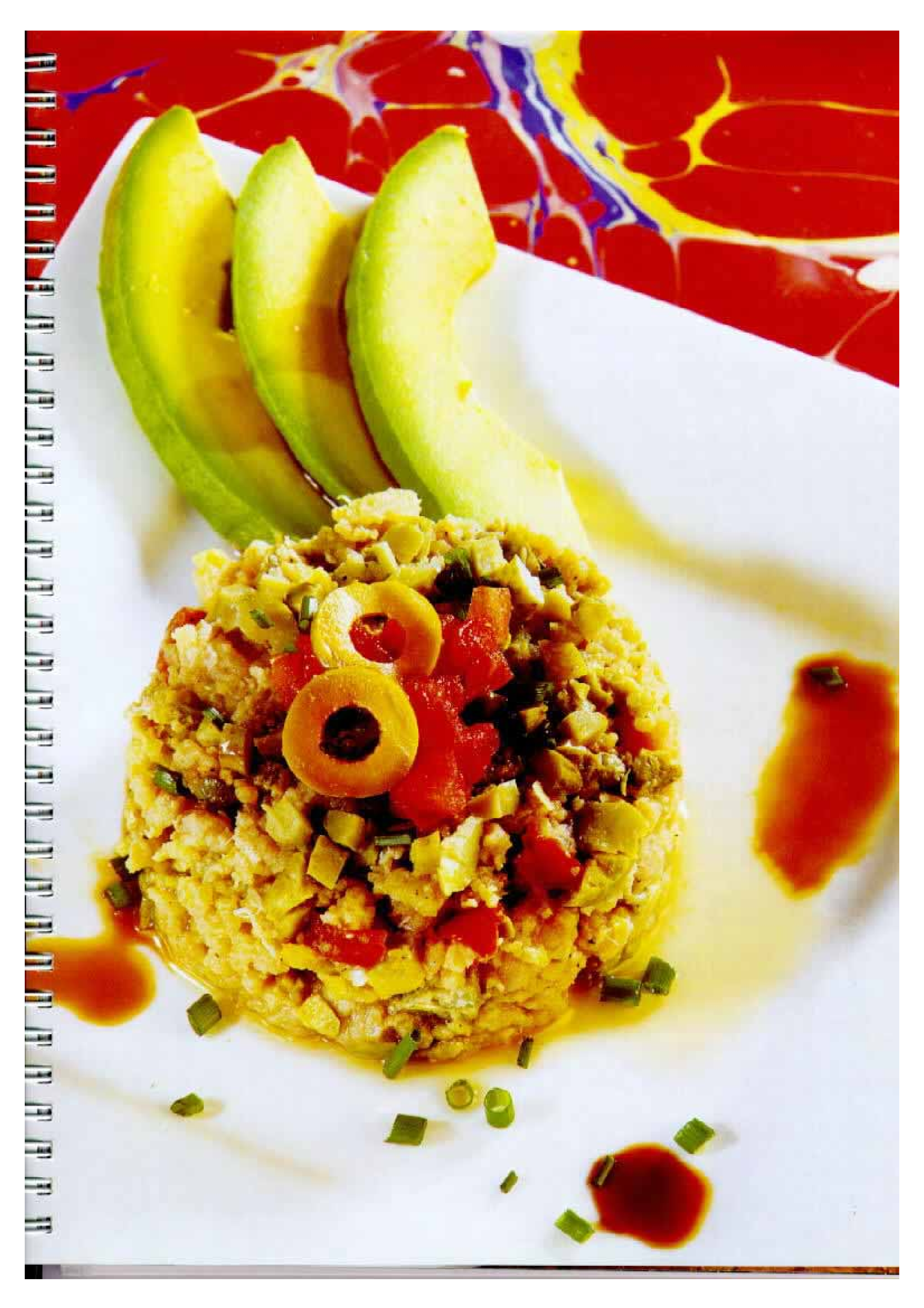
- 500 g de bonito limpio sin piel ni espinas, ni la parte oscura
- 40 g de zumo de limón
- 60 g de salsa de soja
- 50 g de pepinillos en vinagre
- 60 g de aceitunas verdes sin hueso
- 2 cucharadas de alcaparras
- 100 g de tomatitos
- 1 aguacate
- Cebollino, sal y pimienta





PREPARACION:

1. Eche el bonito con el zumo de limón en el vaso y **píquelo 6 seg. en vel. 4**. Viértalo en un cuenco y reserve.
2. A continuación **trocee durante 4 seg. en vel. 3 1/2** las aceitunas y los pepinillos. Sáquelos del vaso y échelos sobre el bonito añadiendo las alcaparras y la salsa de soja.
3. Parta por la mitad los tomatitos, vacíelos de semillas, trocéelos con un cuchillo e incorpórelos al cuenco, reservando unos trozos para decorar.
4. Sin pelar el aguacate, pártalo a la mitad y gírelo hacia un lado para que se desprenda del hueso. Pele las dos mitades, reserve una para decorar y pique en trozos pequeños la otra, echándola a continuación en el cuenco. Espolvoree con cebollino picado y mezcle todo bien, añada un poco de pimienta y deje reposar un mínimo de 1/2 hora. Rectifique la sazón.
5. Para servirlo, puede darle forma con moldecitos o con cortapastas en forma de aro (ver pág. 11). Adórnelo con la otra mitad del aguacate y los tomatitos, regándolo con un hilito de salsa de soja.



Crujientes de verduras con queso brie



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 1 paquete de pasta hilo, pasta china o pasta brik
- Margarina vegetal para pintar la masa

Para el relleno:

- 100 g de calabacín sin pelar
- 100 g de cebolletas (sólo la parte blanca)
- 100 g de repollo
- 100 g de zanahorias
- 200 g de queso Brie
- Sal y pimienta

Para la vinagreta:

- 30 g de vinagre balsámico, 100 g de aceite de oliva virgen, extra y sal

Para decorar:

- Cebollino para atar los paquetes.



PREPARACION:

1. Ponga en el vaso del Thermomix las verduras en trozos regulares y **trocéelas de 6 a 8 seg. en vel. 3 1/2**. Sáquelas y póngalas en el recipiente Varoma.
2. Eche 1/2 l de agua en el vaso y póngala a **hervir durante 5 min, temp. Varoma, vel. 2**. A continuación ponga el recipiente Varoma con las verduras sobre la tapadera y **programe 7 min, temp. Varoma, vel. 2**. (tienen que quedar al dente).
3. Cuando termine, saque las verduras y añádales sal y pimienta poniéndolas sobre papel de cocina para que escurran.
4. Coja 1 lámina de la masa elegida, píntela con margarina por ambos lados y rellénela de la siguiente manera: ponga un poco de verdura, queso Brie en láminas sobre ellas y otro poco de verdura. A continuación proceda a cerrar el paquete; éste tiene que tener forma cuadrada y deberá estar bien cerrado y apretado para que no se salga el relleno. Selle bien los bordes con agua para que quede bien cerrado.
5. Coloque los paquetitos en una fuente de horno y hornéelos a 200º durante 10 o 12 min, hasta que estén bien dorados
6. Prepare la vinagreta. Eche en el vaso el vinagre, aceite y sal, y **programe 15 seg. en vel. 4**. Reserve.
7. Sirva los paquetitos acompañados de la salsa vinagreta y adórnelos al gusto.

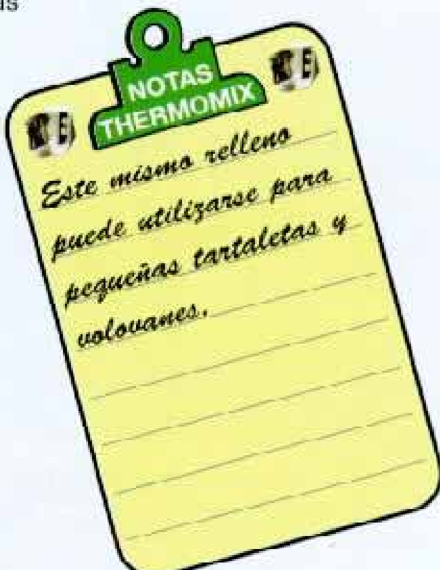


Pepinos rellenos de queso fresco y verduras



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 6 pepinos pequeños
- 300 g de queso fresco (tipo Quark)
- 30 g de nata líquida
- 4 cebollitas francesas o 100 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 80 g de pimiento rojo
- 80 g de pimiento verde
- Un manojo de berros
- 2 cucharaditas de mostaza de estragón o finas hierbas
- Sal y pimienta al gusto

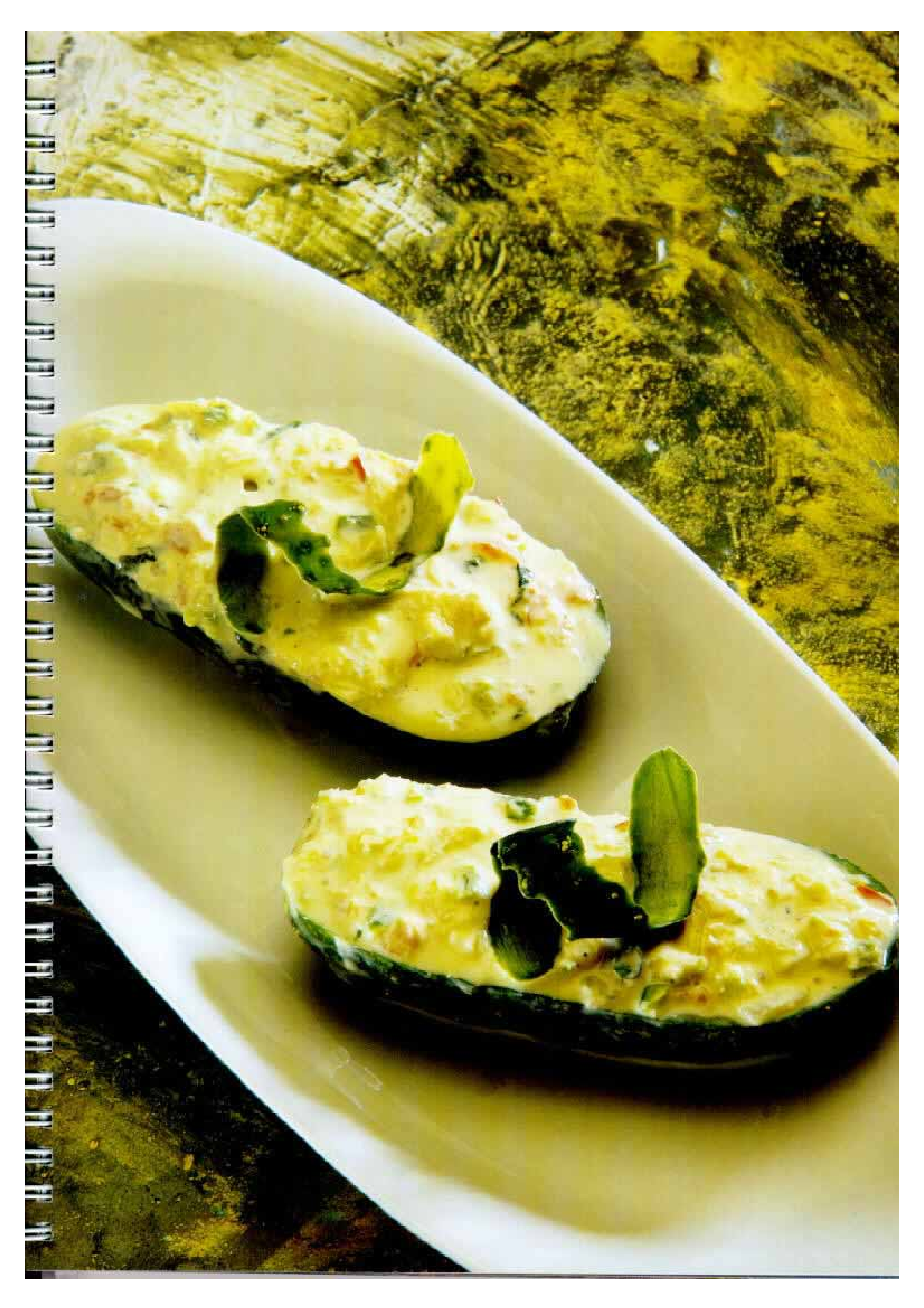




PREPARACION:

1. Pele los pepinos de forma que queden tiras verticales alternas con y sin piel. Córtelos por la mitad longitudinalmente y vacíelos con ayuda de una cucharilla. Salpimente las barquitas de pepino y resérvelas boca abajo, sobre papel de cocina para que queden bien secas.
2. Ponga en el vaso del Thermomix las cebollitas, el ajo, los pimientos y unas hojas de berro. **Trocee todo durante 7 seg. en vel. 3 1/2** (tiene que quedar un troceado menudito, de no ser así, programe dos seg. más). Saque y reserve.
3. Sin lavar el vaso ponga en el mismo el queso, la nata, la mostaza y los condimentos **y bata 10 seg. en vel. 3** hasta que quede una mezcla cremosa.
4. Añada las verduras troceadas y mezcle el conjunto con movimientos envolventes con ayuda de la espátula o, si lo prefiere, en **vel. 2 durante 3 seg**. Rectifique la sazón.
5. Rellene las barquitas de pepino con una cucharilla.
6. Sírvalas adornadas con el resto de los berros o sobre un lecho de lechuga y tomatitos cereza.

Nota: También puede utilizar esta mezcla para rellenar tomatitos cereza.

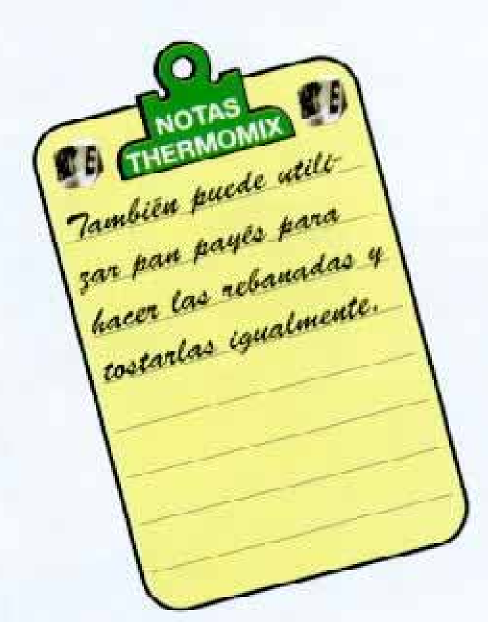


Rollitos de jamón con tomate



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 12 lonchas de jamón serrano finitas (partidas en máquina)
- 6 tomates rojos y duros
- 1 diente de ajo, sal
- 4 barritas de pan pequeñas
- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, Hojiblanca
- Ensalada al gusto para poner como base en la bandeja de servir

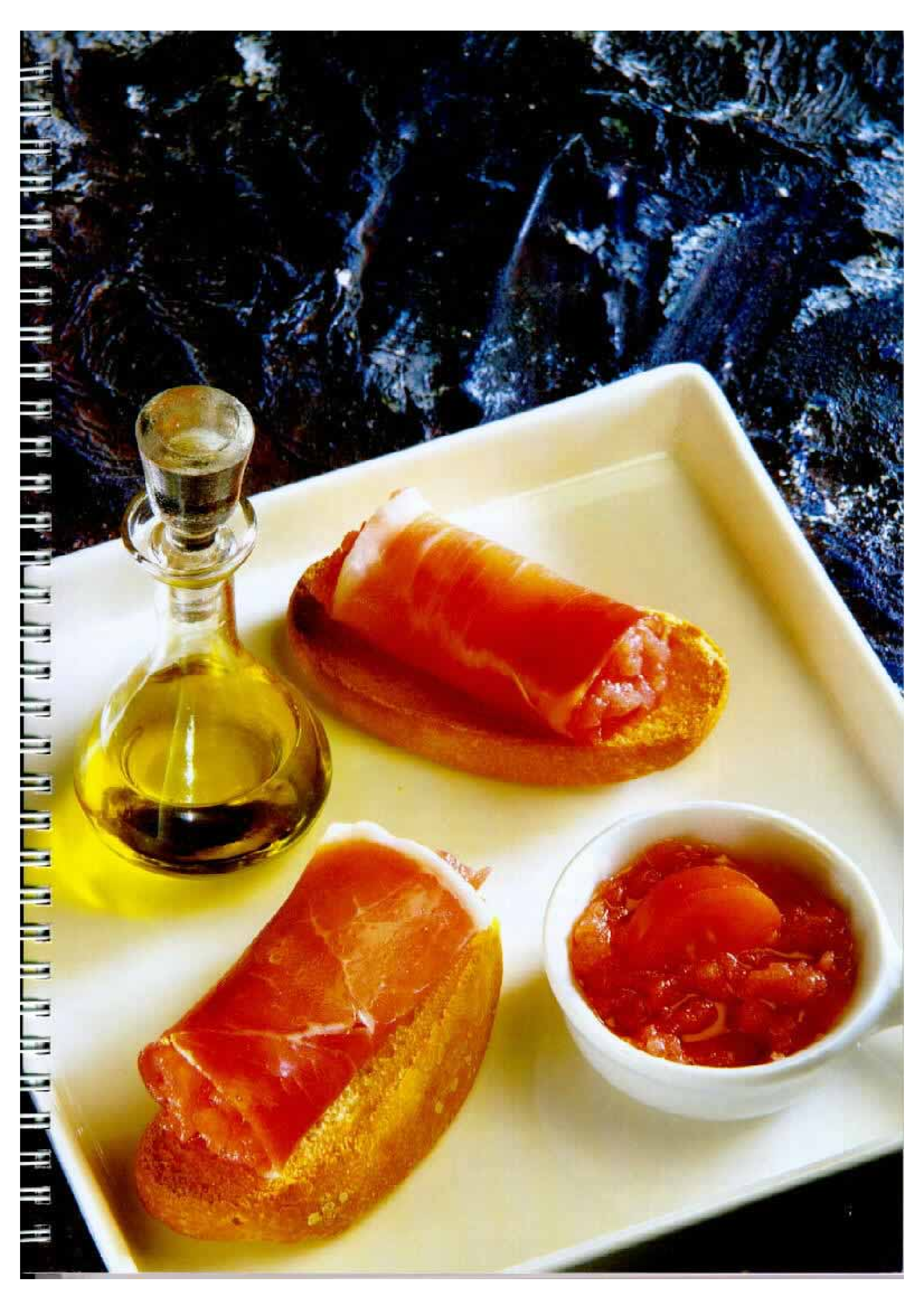




PREPARACION:

1. Pele los tomates con un pela patatas o poniéndolos en el recipiente Varoma (ver pág. 10), quíteles las pepitas con una cucharilla y póngalos boca abajo sobre papel de cocina.
2. Eche uno de los tomates en el vaso del Thermomix con el diente de ajo y **programe unos seg. en vel. 6** para que se triture el diente de ajo.
3. Añada el resto de los tomates y **triture 12 seg. en vel. 3**. Añada la sal y el aceite y mezcle con la espátula.
4. Con la ayuda de un corta fiambres o un cuchillo muy afilado, parta el pan en rebanadas finas y a lo largo, haciendo 12 rebanadas en total.
5. Prepare una ensalada a su gusto y póngala en una fuente de servir. Sobre ella coloque las rebanadas de pan.
6. Ponga en cada loncha de jamón serrano un poco de tomate triturado y forme un rollo con cada una de ellas Colóquelas sobre las rebanadas de pan.

Nota: Puede hacer estos rollos con jamón de York. También puede tostar las rebanadas de pan si lo desea.



Rollo tricolor



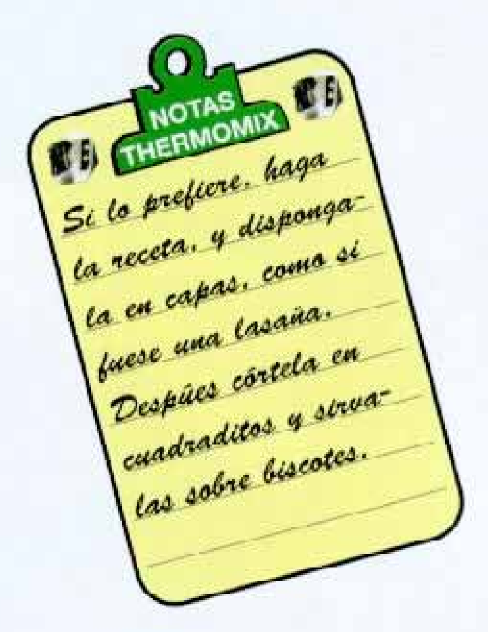
INGREDIENTES: (para 6 personas)

Para la base:

- 100 g de hojas grandes de espinacas y sin los tallos, lavadas y secas
- 200 g de queso Philadelphia light
- 200 g de queso de cabra
- 1 lata de pimientos del piquillo (necesitaremos 6)
- Pimienta

Para la salsa templada:

- 20 g de margarina vegetal
- 30 g de aceite de oliva virgen, extra, Hojiblanca
- 30 g de salsa de soja
- 1/2 cucharadita de mostaza
- Unas gotas de Tabasco al gusto

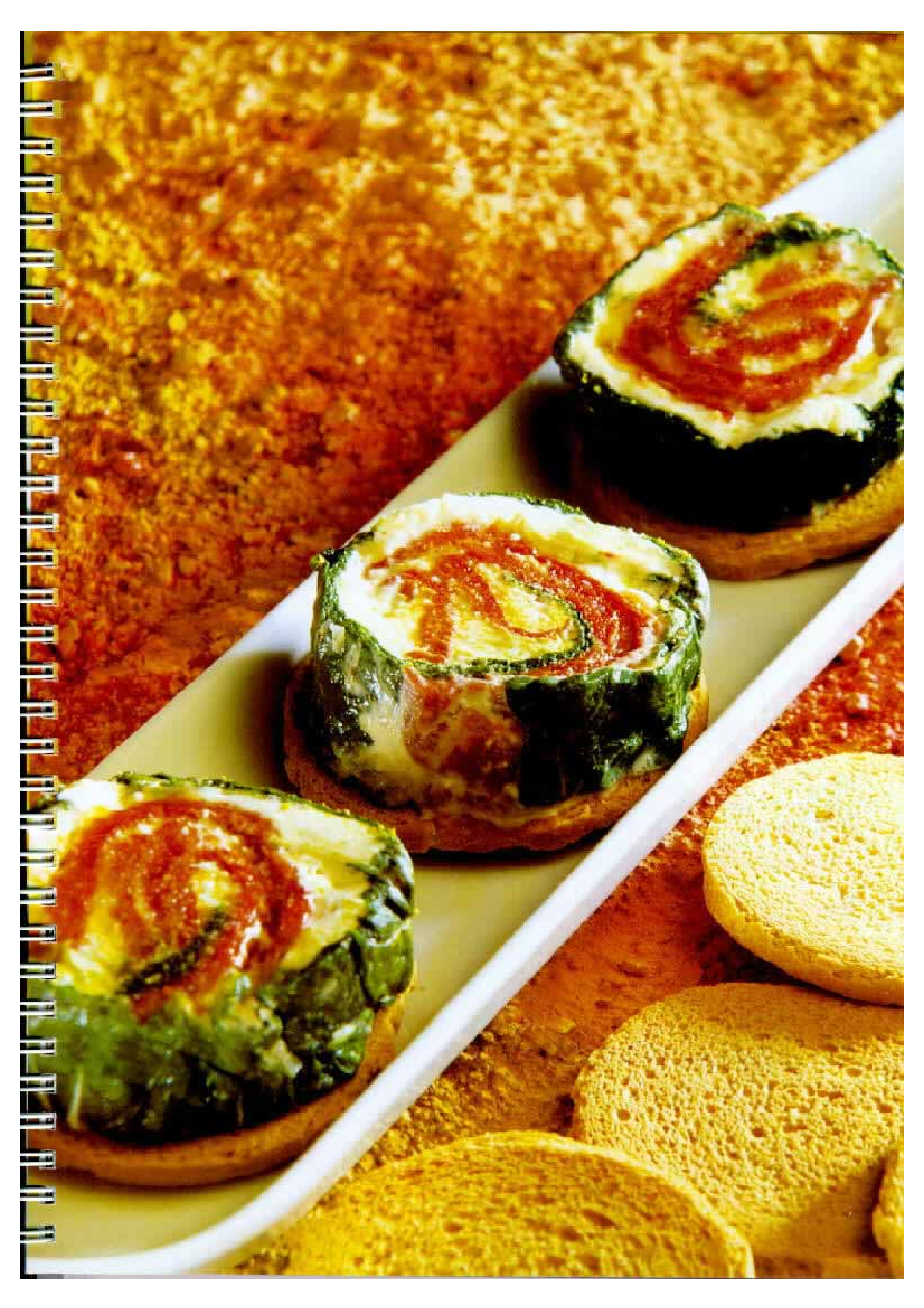




PREPARACION:

1. Prepare la salsa templada. Ponga todos los ingredientes en el vaso y **programe 4 min, 60°, vel. 1**. Resérvela.
2. Abra los pimientos del piquillo por un lado, vacíelos de pepitas y póngalos, abiertos en abanico, sobre papel de cocina para que escurran todo el líquido. Resérvelos.
3. Eche en el vaso 1/2 l de agua y **programe 5 min, temp. Varoma, vel. 1**. Mientras tanto, ponga las hojas de espinaca en el recipiente Varoma, tape y reserve. Cuando termine el tiempo programado, coloque el recipiente sobre la tapadera y **programe 3 min, temp. Varoma, vel. 1 1/2**. Ponga las hojas sobre papel de cocina y resérvelas.
4. Haga un rectángulo de film transparente Albal grandecito. Píntelo con la salsa y vaya poniendo las hojas de espinacas, formando un rectángulo de unos 15 cm de ancho por unos 30 de largo.
5. Eche el queso de cabra troceado en el vaso del Thermomix y **tritúrelo en vel. 3**. A continuación añada el queso Philadelphia y la pimienta. **Programe 4 min, 50°, vel. 2 y 1/2**. Cuando el queso esté fundido, viértalo sobre las hojas de espinacas y extiéndalo bien con la espátula, procurando dejar libre uno de los lados, a lo largo, para evitar que se salga al enrollarlo.
6. Ponga los pimientos que teníamos reservados cubriendo todo el queso. A continuación enrolle ayudándose con el plástico fuertemente. Envuélvalo dos veces en el film transparente y una tercera en papel de aluminio Albal.
7. Métalo en el congelador, una hora como mínimo, para que se endurezca y, cuando vaya a servirlo, córtelo en rodajas finitas.
8. Sírvalo sobre tostas redondas.

Nota: La salsa le servirá para dos rollos, o bien puede aprovechar el resto para una ensalada.

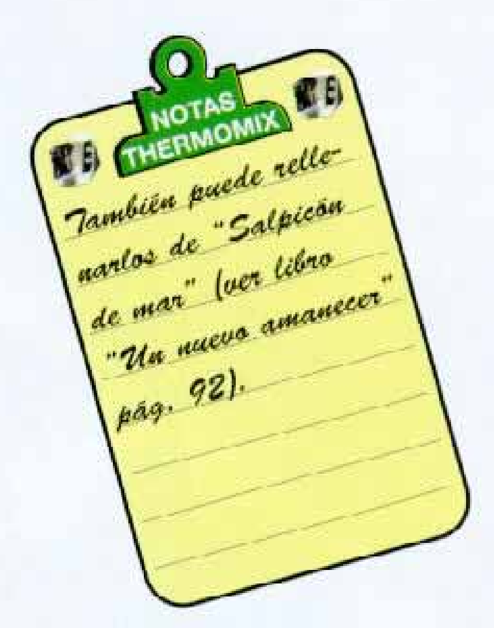


Tomatitos rellenos de bonito asalmonado



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 2 bandejas de tomates cereza de rama
- 3 latas de bonito asalmonado al natural de 112 g cada una
- Un poco de zumo de limón
- 100 g de queso fresco
- 100 g de aceitunas negras sin hueso
- 50 g de pepinillos en vinagre
- Perejil y pimienta

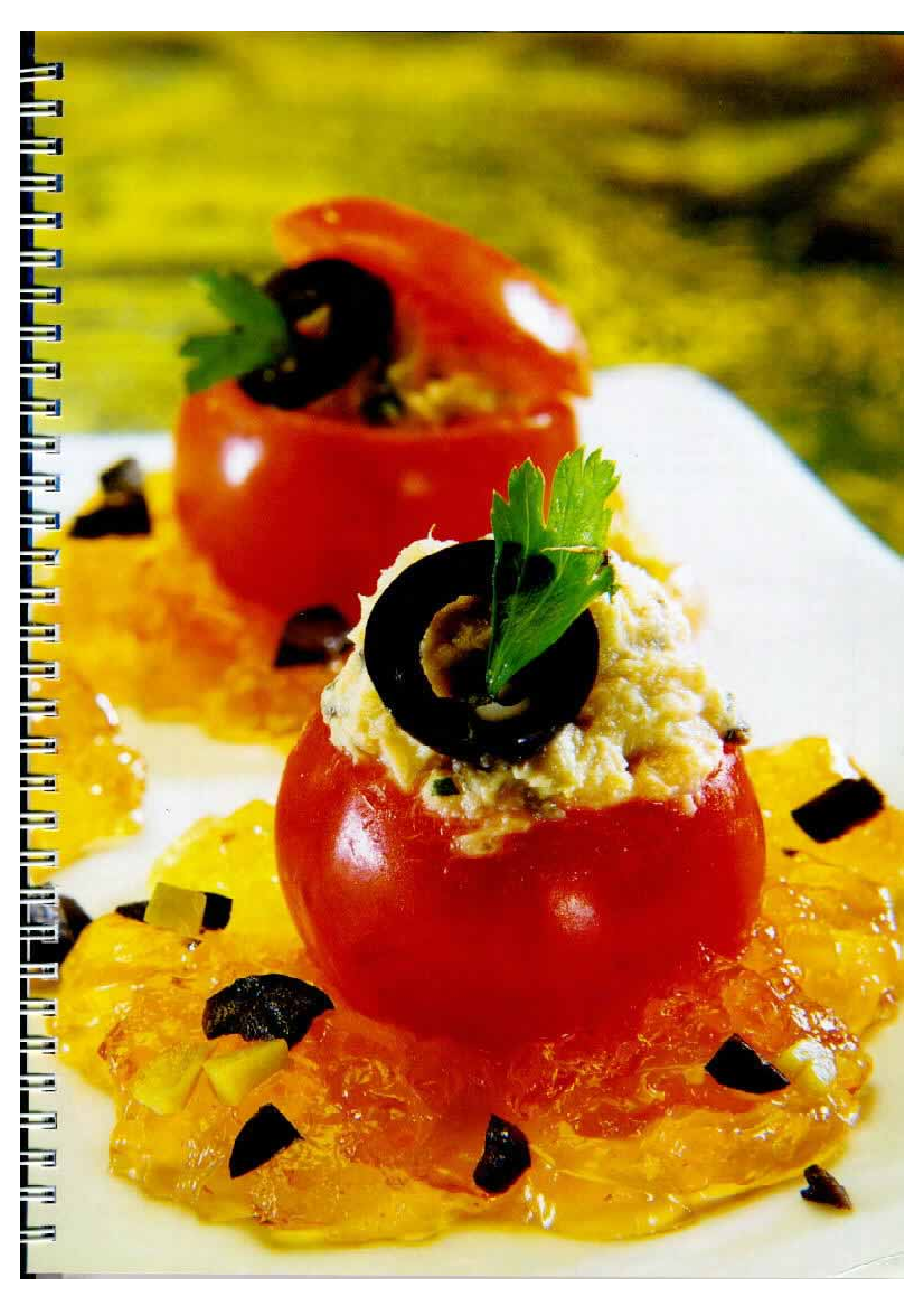




PREPARACION:

1. Corte la parte superior de los tomates a modo de tapa, y vacíelos con una cucharilla. Póngalos boca abajo sobre papel de cocina para que escurran el líquido. Resérvelos
2. Ponga la mitad de las aceitunas junto con los pepinillos en el vaso del Thermomix y **trocee durante 4 seg. en vel. 3 1/2** (tiene que quedar un troceado pequeño). Saque y reserve.
3. Eche en el vaso el bonito escurrido, el zumo de limón y el queso, y **mezcle 8 seg. en vel. 4** hasta que quede una mezcla homogénea. Espolvoree pimienta recién molida, añada el perejil picado con una tijera e incorpore la mezcla de aceitunas y pepinillos Mezcle bien con la espátula.
4. Corte el resto de las aceitunas en aros. Rellene los tomates con la mezcla, ayudándose con una cucharilla y ponga sobre cada uno un aro de aceituna para adornar.
5. Sírvalos sobre un lecho de gelatina picada o al gusto.

Consejo: Para rellenar los tomates más fácilmente, puede poner la mezcla en una manga pastelera con boquilla ancha.



Torta de sardinas



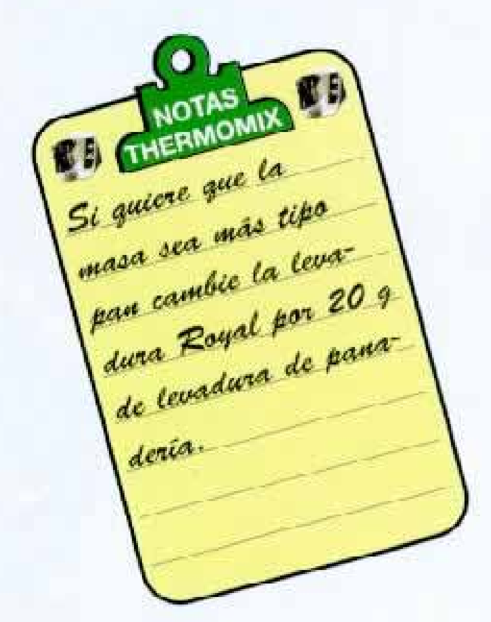
INGREDIENTES: (para 6 personas)

Para la base:

- 1 kg de sardinas de tamaño pequeño
- El zumo de 1 limón
- 4 tomates muy rojos y maduros
- Aceite de oliva virgen, extra, Hojiblanca
- 1 cucharada colmada de hojas de perejil para adornar

Para la masa:

- 200 g de harina
- 100 g agua
- 30 g de aceite de oliva virgen, extra, Hojiblanca
- 1 cucharadita de levadura Royal
- 1 cucharadita de sal y un pellizco de azúcar





PREPARACION:

1. Deseche las cabezas, espinas y tripas de las sardinas. Lávelas bien y saque los lomos, quitándoles la piel. Espolvoree con sal y rocíelos con zumo de limón. Téngalos en maceración al menos media hora.
2. Pele los tomates con un pela patatas, ábralos y vacíelos con ayuda de una cucharilla. Colóquelos boca abajo sobre papel de cocina para que escurran bien.
3. Eche los tomates en el vaso con un poco de sal y **tritúrelos durante 20 seg. en vel. 4**. Póngalos en un colador para que escurran y después sobre papel de cocina absorbente, apretando bien para que se sequen. Resérvelos
4. Ponga todos los ingredientes de la masa en el vaso y **programe 15 seg. en vel. 4**. Sáquela del mismo y estírela con el rodillo hasta que quede una lámina muy fina.
5. Colóquela sobre el fondo de un molde de pizza de unos 40 cm de diámetro.
6. Cubra la masa con el tomate escurrido y espolvoree con sal. A continuación riegue con un hilito de aceite.
7. Escurra los lomos de las sardinas, secándolos con papel de cocina y colóquelos sobre el tomate en forma decorativa. Riéguelos con un hilito de aceite.
8. Precaliente el horno a 200º e introduzca la torta durante 20 min aproximadamente. Espolvoree con perejil o cebollino picados y sírvala caliente o fría, regando las sardinas con un hilito de aceite.

Nota: También puede hacerla con boquerones, en cuyo caso no es necesario quitarles la piel.



Pimientos de piquillo rellenos de gulas con salsa de tinta



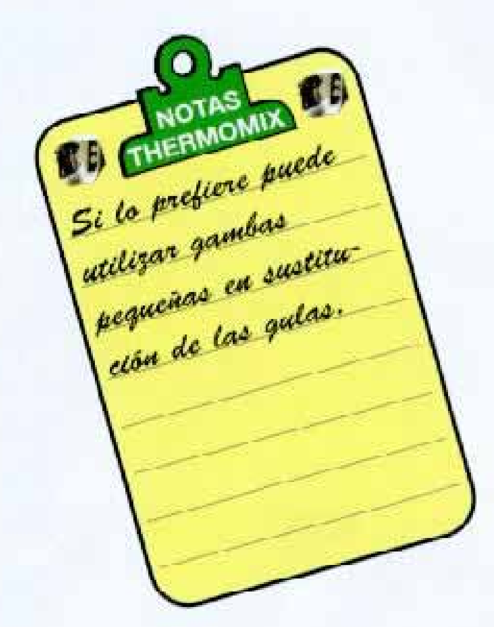
INGREDIENTES: (para 6 personas)

Para la base:

- 2 latas de pimientos del piquillo para rellenar
- 400 g de gulas
- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 4 dientes de ajo fileteados
- 1 cayena

Para la salsa:

- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 200 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 100 g de pimientos verdes
- 100 g de tomate triturado
- 4 bolsitas de tinta de calamar
- 1 pastilla de caldo de pescado o sal
- 100 g de vino blanco
- Pimienta al gusto





PREPARACION:

1. Seque los pimientos sobre papel de cocina y resérvelos
2. Ponga en el vaso los 50 g de aceite y **programe 3 min, 100º, vel. 1**. Añada los ajos y la cayena y **programe otros 3 min a la misma temp. y vel. 4**.
3. **Ponga la mariposa en las cuchillas**, incorpore las gulas y **programe 3 min, 100º, vel. 1**. Saque y reserve la mezcla.
4. **Retire la mariposa de las cuchillas** y, sin lavar el vaso, prepare la salsa. Eche en el vaso el aceite, la cebolla, los ajos, los pimientos y el tomate, **trocéelo 10 seg. en vel. 4**, baje con la espátula lo que haya quedado en las paredes y a continuación **programe 10 min, 100º, vel. 2**.
5. Añada la tinta, las pastillas de caldo o sal, el vino y la pimienta, y **programe 5 min, 100º, vel. 1**. Seguidamente **triture 30 seg. en vel. máxima**.
6. Rellene los pimientos con las gulas reservadas, póngalos en una fuente amplia y riéguelos con la salsa de tinta. Sírvalos calientes o templados

Nota: Si la salsa queda demasiado espesa, puede añadirle un poco de agua y dejar que dé un hervor durante unos minutos.



Arroz blanco para guarniciones



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 50 g de aceite de oliva virgen, extra. *Hojiblanca*
- 3 dientes de ajo
- 350 g de arroz
- 800 g de agua
- 2 pastillas de caldo o sal





PREPARACION:

1. Ponga en el vaso el aceite y los ajos y **programe 3 min, temp. Varoma, vel. 4**, cuando termine añada el agua y las pastillas de caldo o sal. **Mezcle en vel. 6 durante 10 seg**. Pare la máquina, introduzca el cestillo dentro del vaso y **programe 6 min, temp. Varoma, vel. 4,** para hacer hervir el agua.
2. Acabado el tiempo y sin abrir la máquina, eche el arroz a través del bocal de la tapadera (caerá al cestillo) y **programe 13 min, temp. Varoma, vel. 4** (mueva el arroz con la espátula de vez en cuando).
3. Cuando termine, compruebe si la cocción del arroz está a su gusto, de no ser así, **programe 2 min más a la misma temp. y vel**.
4. Saque el cestillo con el arroz en seguida, vuélquelo en una fuente bien extendido y no le dé forma hasta que no pierda un poco de calor.

Nota: En el vaso queda una salsita que es, en realidad, el almidón que ha soltado el arroz. Si le gusta, puede aprovecharla echándola sobre el arroz o sirviéndola en salsera aparte.

Guarnición de lombarda

INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 700 g de lombarda limpia (quítele los troncos duros)
- 2 manzanas Golden peladas y sin corazón
- 2 dientes grandecitos de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 100 g de pasas de Corinto
- 250 g de agua
- Sal y pimienta





PREPARACION:

1. Divida en dos la lombarda. Pártala en trozos como del tamaño de un huevo y eche la mitad en el vaso. **Programe 6 seg. en vel. 3 1/2** (Ayúdese con la espátula). Saque y reserve. Haga lo mismo con la otra mitad y reserve.
2. **Ponga la mariposa en las cuchillas** y eche en el vaso los ajos fileteados, el aceite, las manzanas y las pasas. **Programe 5 min, 100°, vel. 1**.
3. Cuando termine, añada el agua, la lombarda troceada, sal y pimienta. **Programe 25 min, temp. Varoma, vel. 1 1/2**. Compruebe si el punto de cocción es de su gusto (queda al dente), de no ser así, programe 5 min más.

Puré de patata para guarnición

INGREDIENTES (para 6 personas):

- 400 g de agua o de leche (4 cubiletes)
- 800 g de patatas troceadas
- 1 1/2 pastilla de caldo o sal al gusto
- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, Hojiblanca
- Pimienta al gusto

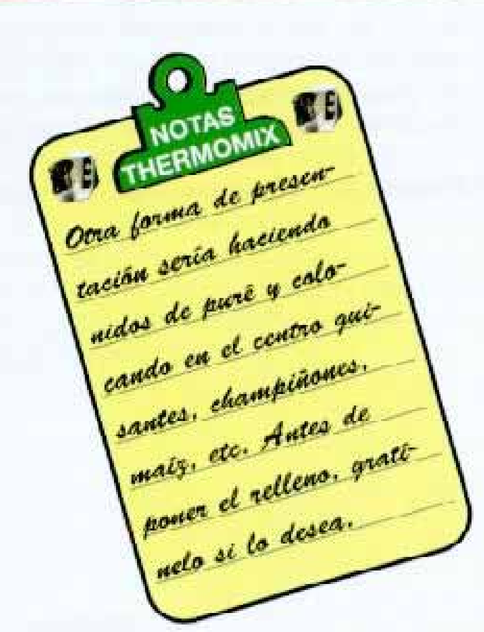




PREPARACIÓN:

1. **Ponga la mariposa en las cuchillas**. Eche en el vaso todos los ingredientes menos el aceite y la pimienta. **Programe 20 min, temp. Varoma, vel. 1**.
2. Al terminar, añada el resto de los ingredientes y **programe 20 seg. en vel. 3**. Rectifique la sazón. (Tiene que quedar todo homogéneo, de no ser así, programe unos seg. más).

Nota: Si quiere hacer un puré para ponerlo en manga pastelera y gratinarlo, escurra bien el líquido y póngale 2 yemas cuando añada el aceite. Haga rosetones con la manga y gratínelos en el horno.

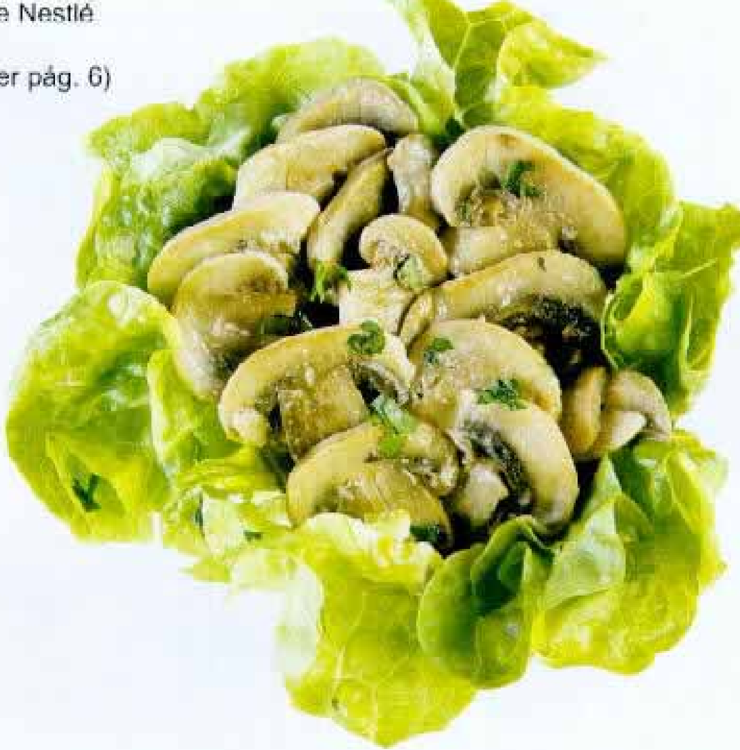


Champiñones con crema y limón



INGREDIENTES: (para 6 personas)

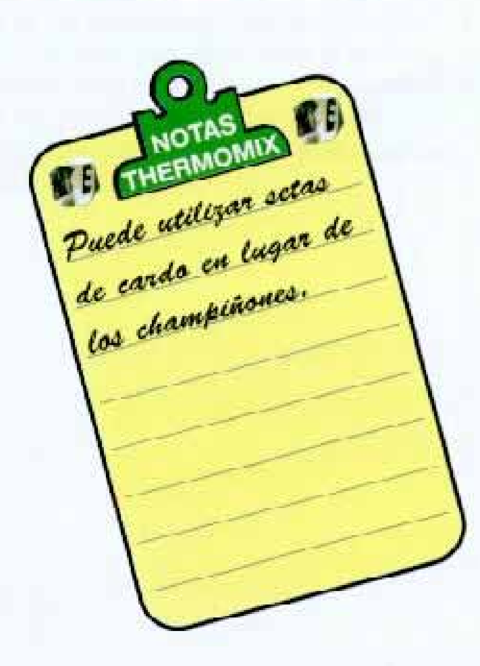
- 500 g de champiñones limpios y laminados
- 30 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 2 dientes de ajo laminados
- 50 g de leche evaporada Ideal de Nestlé
- 40 g de zumo de limón
- Sal, pimienta y perejil picadito (ver pág. 6)





PREPARACION:

1. Lave bien los champiñones y séquelos con papel de cocina. Reserve.
2. **Ponga la mariposa en las cuchillas**, vierta en el vaso el aceite y **programe 3 min, 100º, vel. 1**.
3. Añada los ajos laminados y **programe 3 min, 100º, vel. 1**.
4. A continuación, incorpore los champiñones, la sal y la pimienta, y **programe 8 min, temp. Varoma, vel. 1**.
5. Por último, agregue la leche, el zumo de limón y el perejil troceadito y **programe 3 min, 100º, vel. 1**.
6. Sirva muy caliente con arroz blanco (ver pág. 38).



Puré de manzana para guarnición



INGREDIENTES: (para 6 personas)

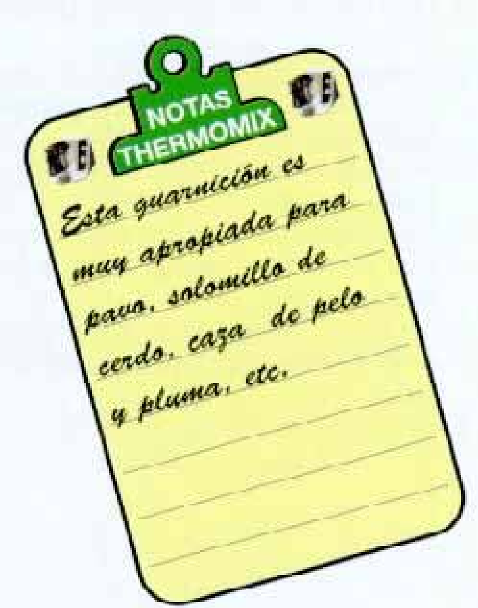
- 1 kg de manzanas Golden o Reineta, peladas y sin el corazón
- 30 g de agua
- El zumo de 1/2 limón
- Un pellizco de sal y un poco de pimienta molida





PREPARACION:

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y **programe 2 min 100° en vel. 4**.
2. Acabado el tiempo, abra y baje con la espátula lo que haya quedado en las paredes. A continuación **programe 10 min, 100°, vel. 2**.
3. Por último, **triture durante 20 seg. en vel. 3**. Sirva.



Patatas de guarnición



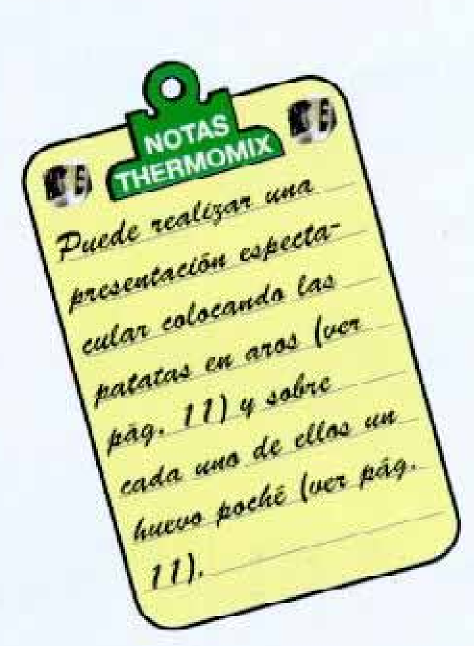
INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 600 g de patatas peladas y partidas en rodajitas finitas
- 70 g de aceite de oliva virgen, extra, Hojiblanca
- 50 g de agua
- Sal
- 1/2 cubilete de hojas de perejil picadito (ver pág. 6)
- 1 diente de ajo laminado (opcional)
- 1 cucharadita de vinagre al terminar (opcional)

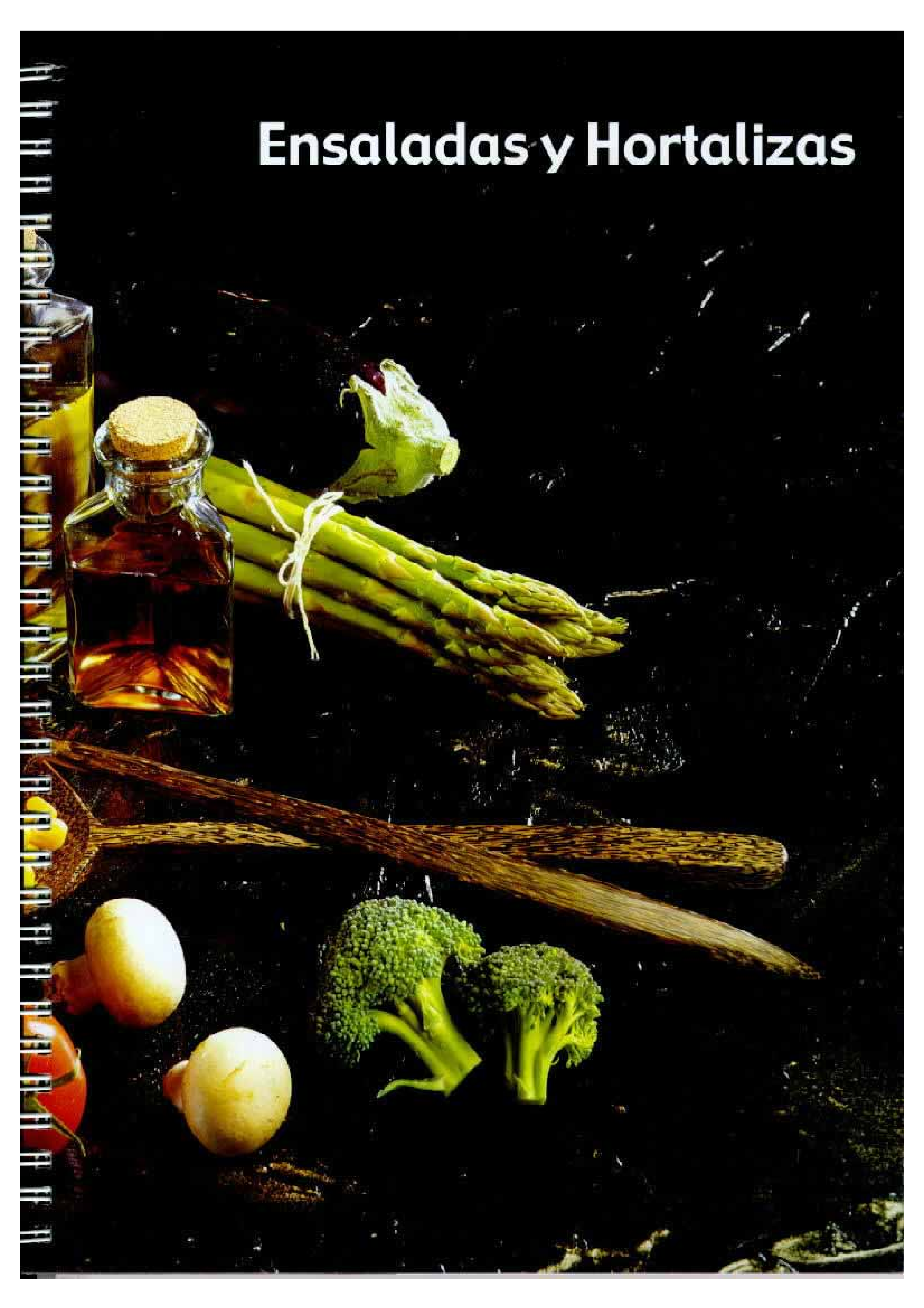


PREPARACION:

1. **Ponga la mariposa en las cuchillas**, eche en el vaso el aceite y el agua y **programe 3 min, temp. Varoma, vel. 1**.
2. Añada las patatas, sal y perejil (y el ajo si lo desea). Vuelva a **programar 13 min, temp. Varoma, vel. 1**. Cuando termine, añada la cucharadita de vinagre, si lo desea, y mezcle con la espátula.



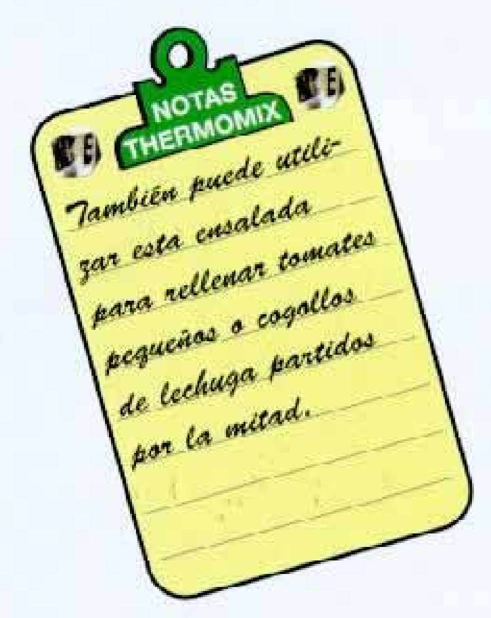



Ensaladas y Hortalizas

Ensalada de pepino y yogur

INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 4 yogures naturales desnatados Svelless
- 300 g de pepino
- 2 dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, Hojiblanca
- 50 g de aceitunas negras deshuesadas
- Hojas de menta fresca
- 20 g de vinagre
- Sal y pimienta

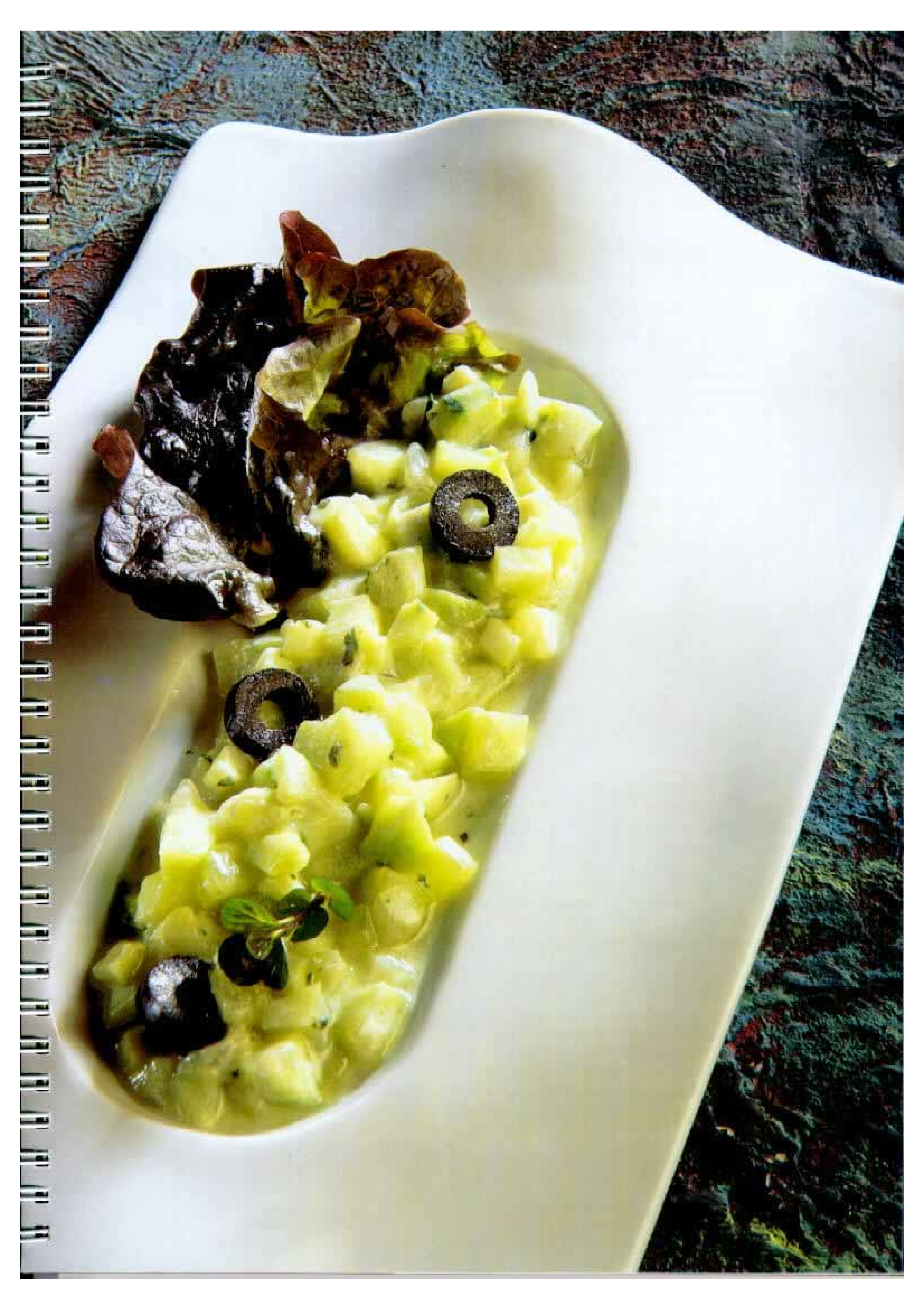




PREPARACION:

1. Pele el pepino y trocéelo en trocitos pequeños. Sálelo y resérvelo en el cestillo para que elimine agua.
2. **Emulsione en vel. 6** el vinagre con el aceite, la sal y las hojas de menta. Con la máquina en marcha, incorpore los dientes de ajo a través del bocal de la tapadera y **mantenga la velocidad durante 30 seg**.
3. Añada los yogures, el pepino reservado y la pimienta, y **mezcle todo en vel. 1 1/2**.
4. Ponga alrededor de una fuente hojas de lechuga "hoja de roble", o a su gusto y vierta la ensalada en el centro. Trocee las aceitunas en aritos y póngalos por encima de la ensalada junto con unas hojas de menta. Decore con unas hojas de lechuga de roble.

Hoja de lechuga de roble



Abanicos tricolores de calabacín en papillote con salsa de carne

INGREDIENTES: (para 6 personas)

Para el papillote:

- 3 calabacines medianos
- 6 tomates rojos y duros
- 250 g de queso Mozarella partido en lonchas finitas
- Sal, pimienta, orégano y aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- Papel de aluminio Albal para 6 papillotes

Para la salsa:

- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 100 g de cebollas
- 100 g de zanahorias
- 150 g de champiñones laminados
- 250 g de tomate natural triturado
- 250 g de carne picada

Resto:

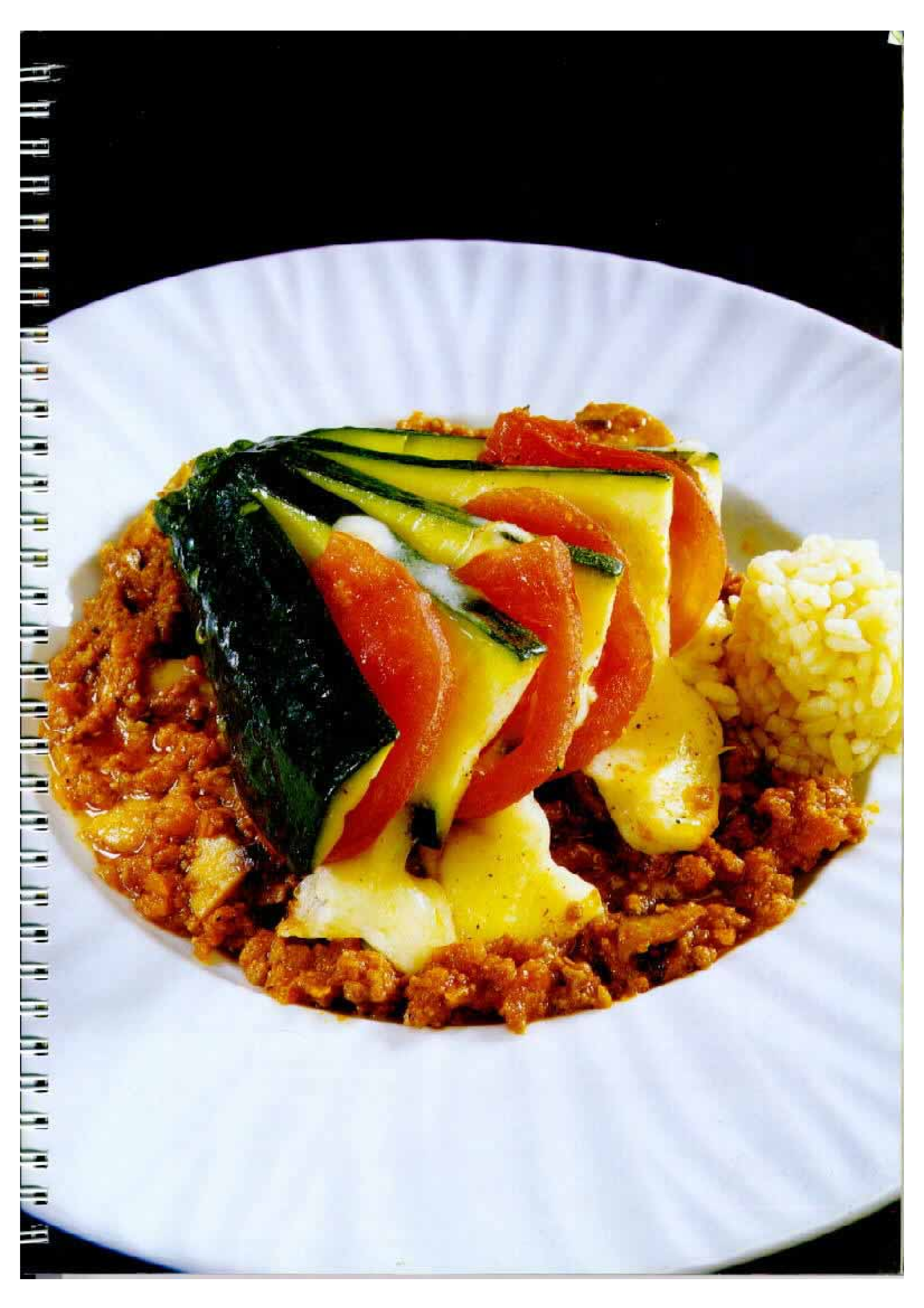
- 200 g de vino blanco
- 100 g de agua
- 1 pastilla de caldo de carne, pimienta y orégano



PREPARACION:

1. Corte los tomates en rodajas finas y reserve.
2. Corte los calabacines en dos trozos de la misma medida. A continuación haga cortes longitudinales en cada trozo, sin llegar al final de uno de los extremos, a modo de abanico. Introduzca en cada corte una rodaja de tomate y otra de queso mozarella. Haga lo mismo con las seis mitades de calabacín. Salpimente.
3. Pincele 6 rectángulos de papel de aluminio con aceite, espolvoree los calabacines con orégano y colóquelos en el centro. Cierre muy bien los paquetes y colóquelos en el Varoma. Reserve.
4. Ponga en el vaso todos los ingredientes de la salsa menos el aceite, los champiñones y la carne y **tritúrelos durante 15 seg. en vel. 6**. Baje con la espátula lo que haya quedado en las paredes. A continuación incorpore el aceite y **programe 7 min, 100º, vel. 1**. Terminado este tiempo, añada la carne y los champiñones y **programe 7 min, temp. Varoma, vel. 1**.
5. Añada el resto de los ingredientes y **programe 35 min, temp. Varoma, vel. 1**, colocando el recipiente Varoma con los calabacines sobre la tapadera.
6. Cuando termine, pruebe la salsa, rectifique la sazón y retire el papel Albal de aluminio.
7. Vierta la salsa en una fuente y sobre ella coloque los abanicos de calabacín, procurando que no se rompan.

Nota: Si lo desea puede acompañarlos con arroz (ver pág. 38).



Ensalada festiva

INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 400 g de gulas
- 1 canastilla de tomatitos cereza
- 2 aguacates grandes (no muy maduros)
- Zumo de limón
- 1 lechuga "Lollo rosso" (de color morado), u otra al gusto
- 200 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 70 g de vinagre balsámico de Módena
- Sal al gusto



Hoja de lechuga de Lollo Rosso



PREPARACION:

1. Lave muy bien la lechuga elegida y séquela.
2. Ponga en un cuenco las gulas y los tomates cereza partidos por la mitad. Reserve.
3. Pele los aguacates y pártalos en media luna, pintándolos con limón para que no se oscurezcan. Reserve.
4. Ponga en el vaso del Thermomix el aceite, el vinagre y la sal, y **emulsione durante 20 seg. en vel. 6**.
5. Eche la mitad de la salsa sobre las gulas y los tomates reservados, y mezcle con mucho cuidado para que se impregne bien todo. Reserve.
6. Monte la fuente de la ensalada de la siguiente manera:

- En una fuente ovalada, rodee toda la parte externa con la lechuga y ponga en el centro el aguacate con las rodajas en media luna contrapeadas.
- Rocíe todo el conjunto con la mitad de la salsa que nos queda.
- A continuación, rodee el aguacate con el preparado de gulas y tomates que tenemos en maceración (no es necesario que lo escurra).

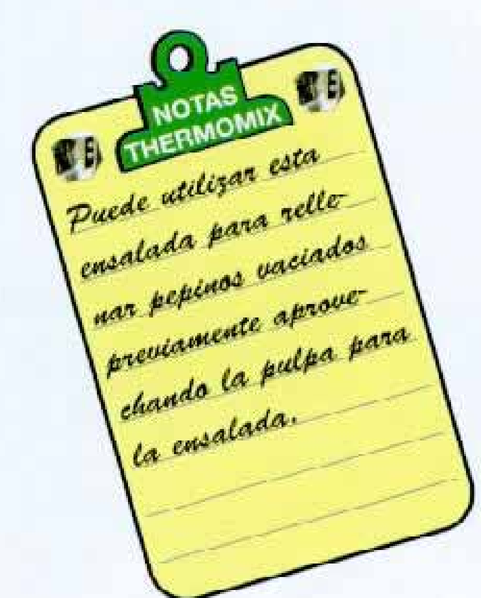
Nota: Si utiliza vinagre de vino, reduzca la cantidad según su gusto.



Ensalada griega

INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 200 g de tomatitos cereza
- 200 g de queso "feta" o de cabra fresco
- 100 g de cebolletas cortadas en rodajas
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de pepino
- 50 g de aceitunas negras deshuesadas
- 40 g de aceite de oliva virgen, extra, Hojiblanca
- 2 cucharadas de orégano
- Sal
- Lechuga hoja de roble o al gusto, para decorar





PREPARACION:

1. Parta los tomates por la mitad y reserve.
2. **Ralle** el queso durante **3 seg. en vel. 3 1/2**. Saque y reserve.
3. Ponga en el vaso el pimiento, las cebolletas, el pepino pelado, las aceitunas, el aceite, el orégano y la sal, y **programe 4 seg. en vel. 3 1/2**. Incorpore el tomate reservado y el queso, y mezcle con la espátula.
4. Ponga la mezcla sobre hojas de lechuga "hoja de roble" u otra a su gusto y sirva.



Hoja de lechuga de roble



Ensalada sobre manzana



INGREDIENTES: (para 6 personas)

Para el recipiente Varoma:
- 600 g de patatas cortadas en rodajas finas
- 150 g de zanahorias en rodajas finas
- 3 huevos

Para la mayonesa:
- 1 huevo
- 1/2 diente de ajo
- Vinagre al gusto
- 300 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- Sal.

Resto:
- 1 lata de 200 g de bonito asalmonado
- 60 g de aceitunas sin hueso
- 60 g de pepinillos en vinagre

Para decorar:
- 50 g de pepinillos
- 50 g de aceitunas verdes sin hueso
- 1 zanahoria, etc.

Para servir:
- 4 manzanas Golden peladas y sin corazón



PREPARACION:

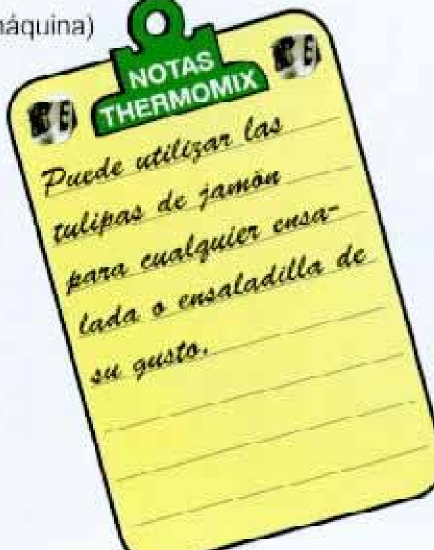
1. Ponga en el vaso 600 g de agua y **programe 6 min, temp. Varoma, vel. 1 1/2**.
2. Mientras tanto prepare los ingredientes del recipiente Varoma. Colóquelos dentro del mismo, cierre bien y cuando termine el tiempo programado anteriormente, colóquelo sobre la tapadera y vuelva a **programar 25 min, temp. Varoma, vel. 1 1/2**.
3. Retire el recipiente, espolvoree las patatas con sal y reserve, haga lo mismo con las zanahorias y reserve. Pele los huevos rápidamente y reserve.
4. Ponga en el vaso los ingredientes de la mayonesa, excepto el aceite y **mezcle** durante **15 seg. en vel. 5**. Sin quitar el cubilete de la tapadera, eche el aceite sobre la misma hasta terminar los 300 g saque y reserve.
5. Sin lavar el vaso, eche en el mismo las aceitunas, los pepinillos y los huevos, y **trocéelo** todo junto durante **4 seg. en vel. 3 1/2**. Saque y reserve.
6. Eche en el vaso las zanahorias y **trocéelas 4 seg. en vel. 3 1/2**. Sobre ellas, eche las patatas y macháquelas un poco **programando de 6 a 8 seg. en vel. 2 1/2**, ayudándose con la espátula.
7. Añada el bonito bien escurrido de su líquido y **mezcle en vel. 2 1/2**. Termine de hacerlo con la ayuda de la espátula e incorpore los pepinillos, las aceitunas y los huevos troceados, así como la mayonesa que admita. Mezcle bien con la espátula.
8. Parta las manzanas en rodajas gruesas, colóquelas en una fuente de servir y cúbralas con ensaladilla a modo de montículo. Adorne con trocitos de aceitunas, pepinillos y zanahoria cruda y ponga entre ellas hojas de lechuga, endibias, canónigos, etc.



Ensalada en flor de jamón

INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 150 g de champiñones fileteados
- 1/2 limón
- 30 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 30 g de margarina vegetal
- 150 g de cebollas
- 100 g de zanahorias
- 100 g de calabacín sin pelar
- 400 g de filetes de pechuga de pollo cortadas en tiras finitas
- 1 cub. de nata vegetal líquida para cocinar
- 12 lonchas de jamón serrano muy finas (cortadas a máquina)
- Pimienta y sal
- Perejil troceado (ver pág. 6)

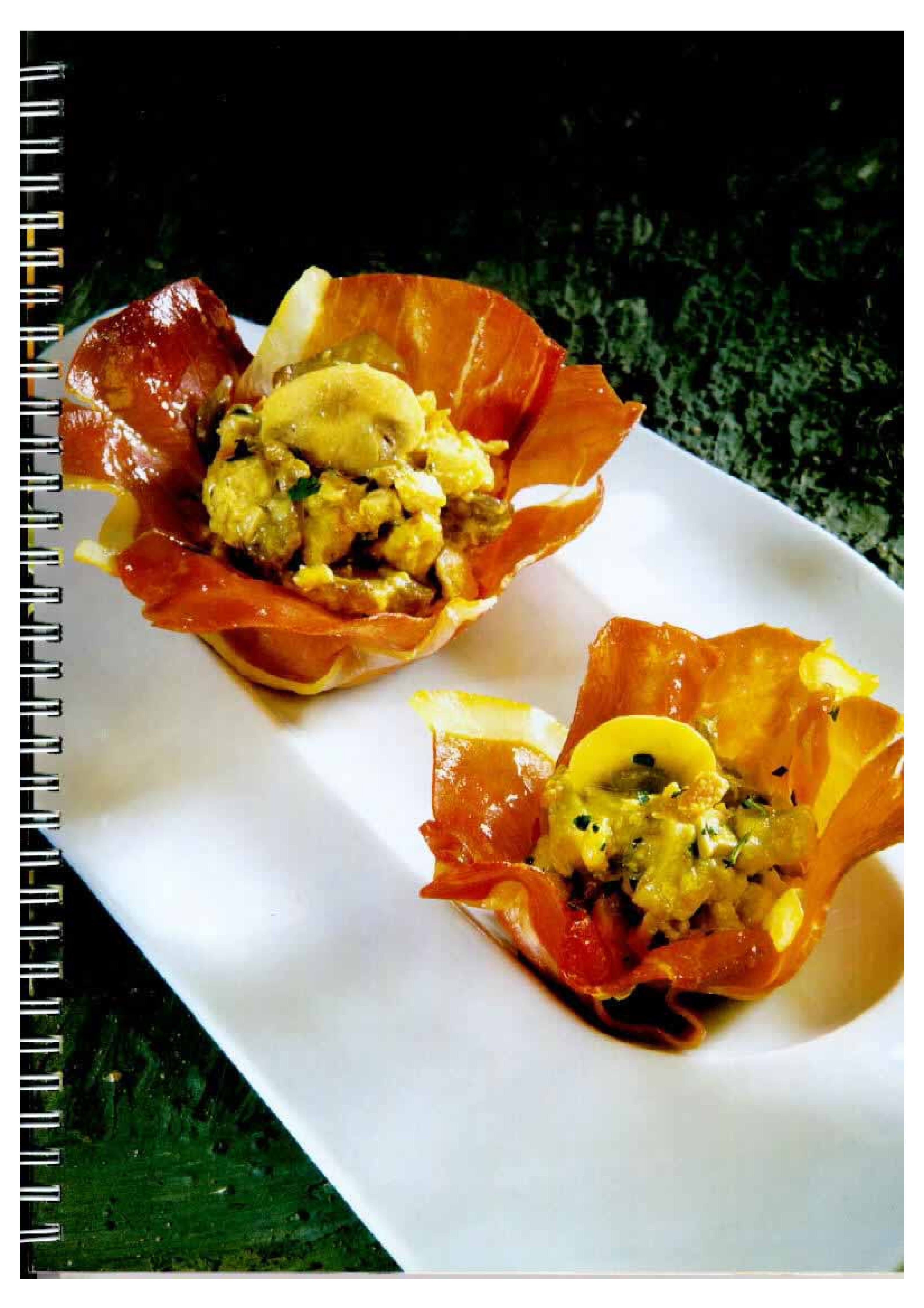


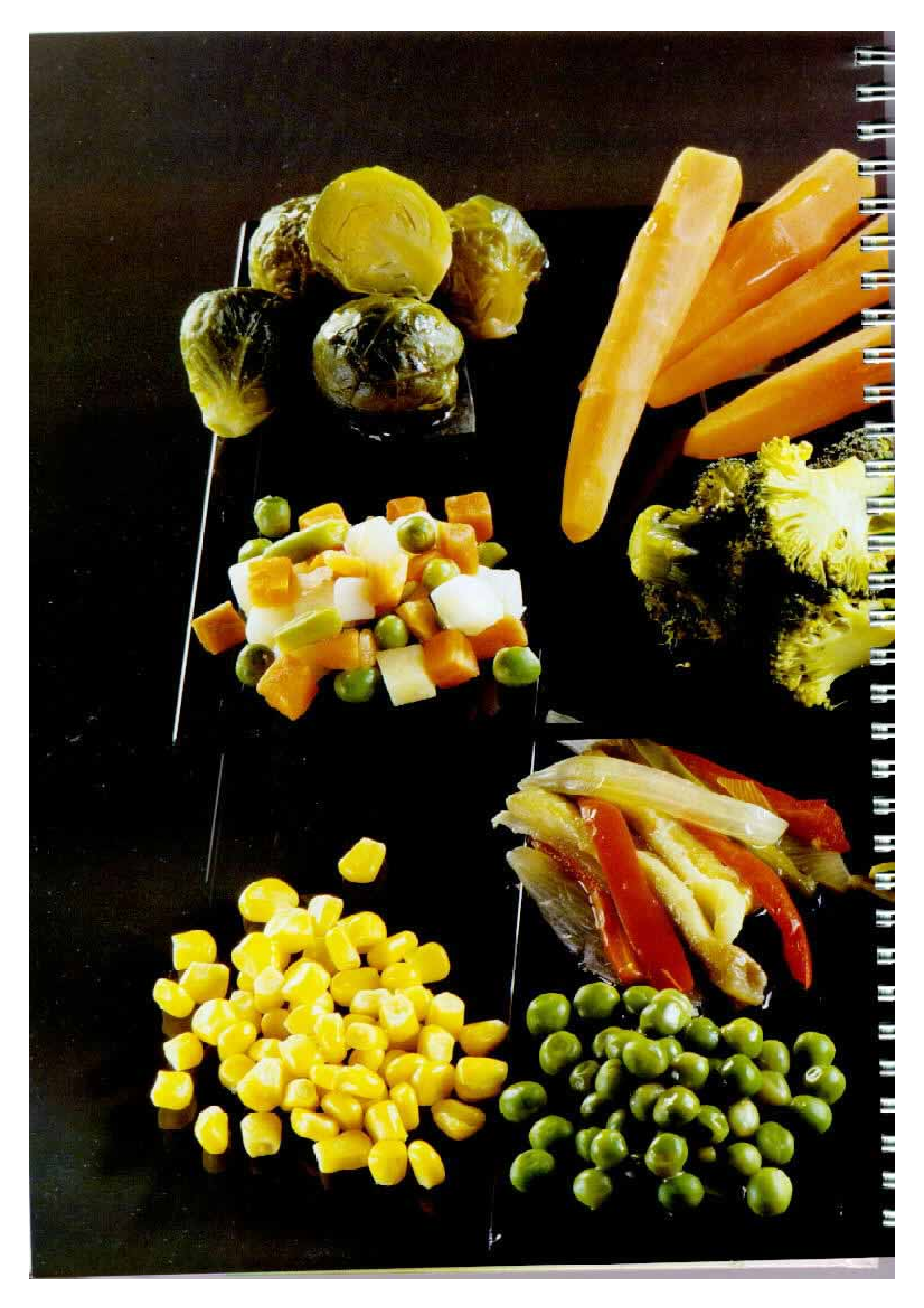


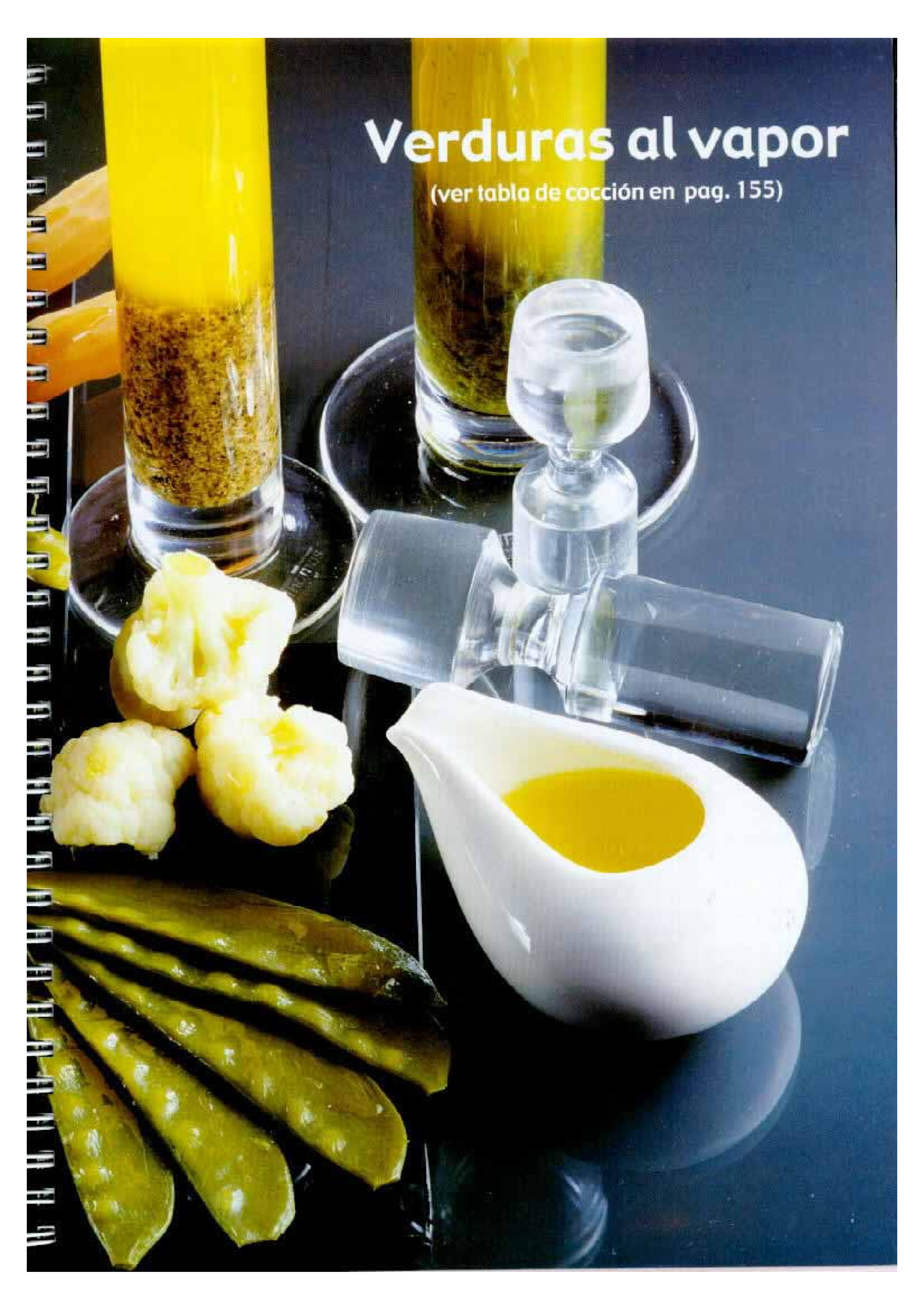
PREPARACION:

1. Lave bien los champiñones y riéguelos con el zumo del medio limón. Reserve.
2. **Trocee** las cebollas, las zanahorias y el calabacín **en vel. 3 1/2 durante 10 seg.** (tiene que quedar en trocitos pequeños). Saque y reserve.
3. Parta las pechugas en tiras estrechas con ayuda de unas tijeras, salpiméntelas y póngalas en el recipiente Varoma que habrá pincelado previamente con aceite. Cierre y reserve.
4. **Ponga la mariposa en las cuchillas**. Eche en el vaso el aceite, la margarina y todo lo que teníamos troceado excepto el champiñón. Coloque el recipiente Varoma con las pechugas encima de la tapadera y **programe 12 min, temp. Varoma, vel. 1**.
5. Cuando termine el tiempo programado, retire el recipiente Varoma y reserve.
6. Introduzca en el vaso los champiñones, la pimienta y la sal a través del bocal de la tapadera y **programe 7 min, temp. Varoma, vel. 1**.
7. Añada la nata a través del bocal y **programe 5 min, 90º, vel. 1**.
8. Trocee las tiras de pollo en trozos muy pequeños y reserve. Compruebe la sazón de lo que tenemos en el vaso y añada pimienta recién molida. Incorpore el pollo y remueva bien con la espátula. Reserve.
9. A continuación pincele con margarina unos recipientes de vidrio resistentes al calor y del tamaño de un lavafrutas. Fórrelos con 2 lonchas de jamón e introdúzcalos en el horno precalentado a 200º por espacio de 10 min para que el jamón quede crujiente.
10. Rellene las flores de jamón con la mezcla del vaso, espolvoree con perejil picado, desmolde con cuidado en un plato y sirva.

Nota: Esta receta también se puede hacer cambiando el pollo por pescado blanco.






Verduras al vapor
(ver tabla de cocción en pag. 155)

Espinacas con salsa templada

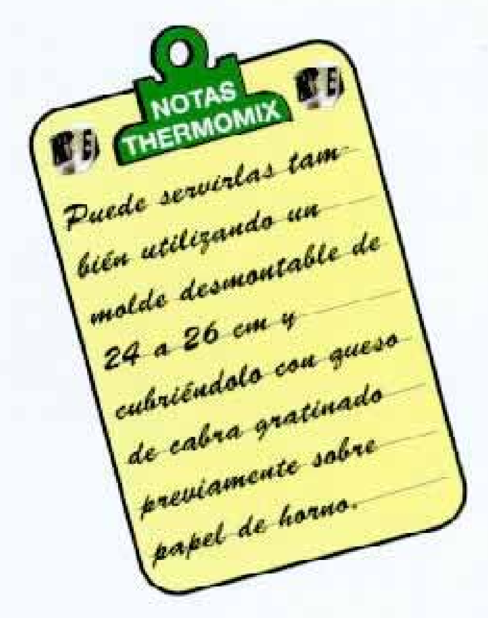
INGREDIENTES: (para 6 personas)

Para la ensalada:

- 400 g de hojas de espinacas frescas, sin rabitos, bien lavadas y secas

Para la salsa:

- 70 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 30 g de margarina vegetal
- 50 g de salsa de soja
- 1 cucharada de mostaza o al gusto
- Tabasco al gusto
- 30 g de nueces peladas





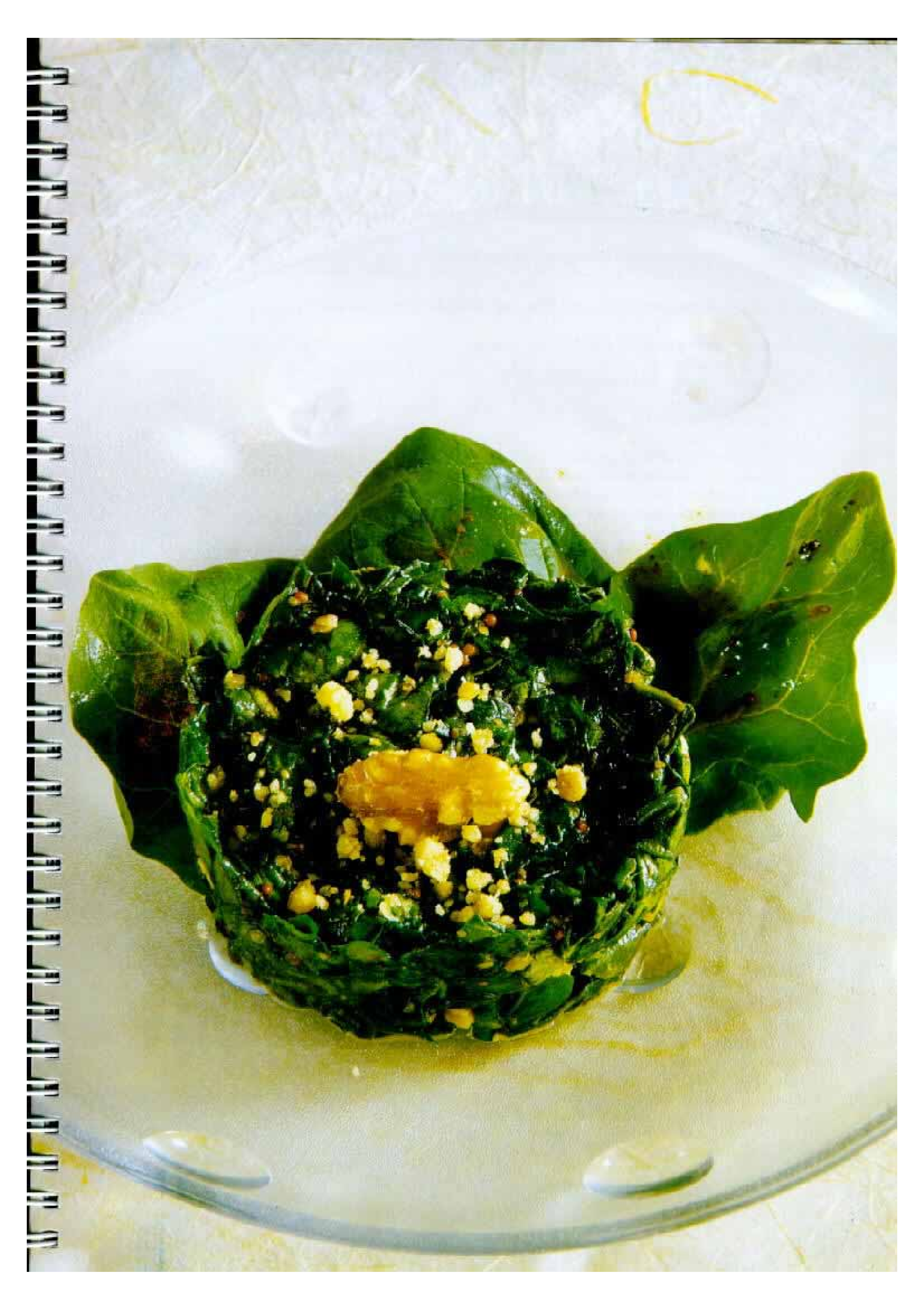
PREPARACION:

Salsa:

1. **Ralle** las nueces en el vaso durante **4 seg. en vel. 3 1/2**, para que queden trocitos gruesos. Retírelas y reserve.
2. A continuación, ponga el resto de los ingredientes en el vaso y **programe 4 min, 60°, vel. 4**.
3. Seguidamente, añada las nueces reservadas y **programe 1 min, 60°, vel. 1**. Sírvala bien caliente.
4. Para servirlo, coloque las hojas de espinacas en una ensaladera honda. Eche la salsa por encima y mézclelo todo muy bien para que las espinacas queden bien impregnadas con la salsa.

Nota: Utilice esta salsa para ensaladas de endibias, espárragos, achicoria, repollo, lechuga, etc. y con verduras cocidas.

Si quiere presentarla como en la foto, trocee las hojas de espinacas con una tijera y métalas en aros (ver pág. 11).



Patatas a la importancia ligeras
(Sin Rebozar ni freír)



INGREDIENTES: (para 6 personas)

Para la base:
- 1 kg de patatas para hervir, peladas y cortadas en rodajas gruesas

Para la salsa:
- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 300 g de cebollas
- 4 dientes de ajo más bien grandes
- 1 hoja de laurel
- 250 g de vino blanco
- 600 g de agua o más
- 2 pastillas de caldo de pescado o sal
- 1 cub. de hojas de perejil (troceadas con una tijera), reservando los tallos
- Unas gotas de Tabasco o 1 cayena pequeña (opcional)



PREPARACION:

1. Coloque en el recipiente Varoma las rodajas de patata en sentido vertical, tape y reserve.
2. Ponga en el vaso del Thermomix el agua y el vino junto con los tallos del perejil troceados, y **triture 1 min en vel. 9**. Cuele a través de un colador fino y reserve el líquido.
3. Lave el vaso y eche las cebollas en trozos. **Trocee durante 6 seg. en vel. 3 1/2**. Saque y reserve.
4. Eche en el vaso el aceite y **programe 3 min, 100º, vel. 1**. Añada los dientes de ajo en lonchitas y **programe 3 min, 100º, vel. 4**. Incorpore las cebollas y vuelva a **programar 7 min, 100º, vel. 1**.
5. Después, **triture unos seg. en vel. 4** y luego **30 seg. en vel. 6**. Agregue el líquido reservado y vuelva a **programar 30 seg. en vel. 6**.
6. Incorpore la hoja de laurel y las pastillas de caldo, y **programe 4 min, temp. Varoma, vel. 1**. Cuando termine, coloque el recipiente Varoma sobre la tapadera y vuelva a **programar 30 min a la misma temp. y vel**.
7. Por último, compruebe que las patatas están bien cocidas, de no ser así, programe 5 min más.
8. Ponga las patatas en una fuente de horno muy extendidas, espolvoréelas con el perejil picado, rectifique la sazón y vierta la salsa sobre las patatas. Métalas en el horno, precalentado a 200º, para que den un hervor.

Nota: Si lo desea, puede añadir guisantes, almejas, etc.



Patatas guisadas con salsa de soja

INGREDIENTES: (para 6 personas)

Para el sofrito:

- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 150 g de cebolla
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de pimiento rojo
- 2 dientes de ajo

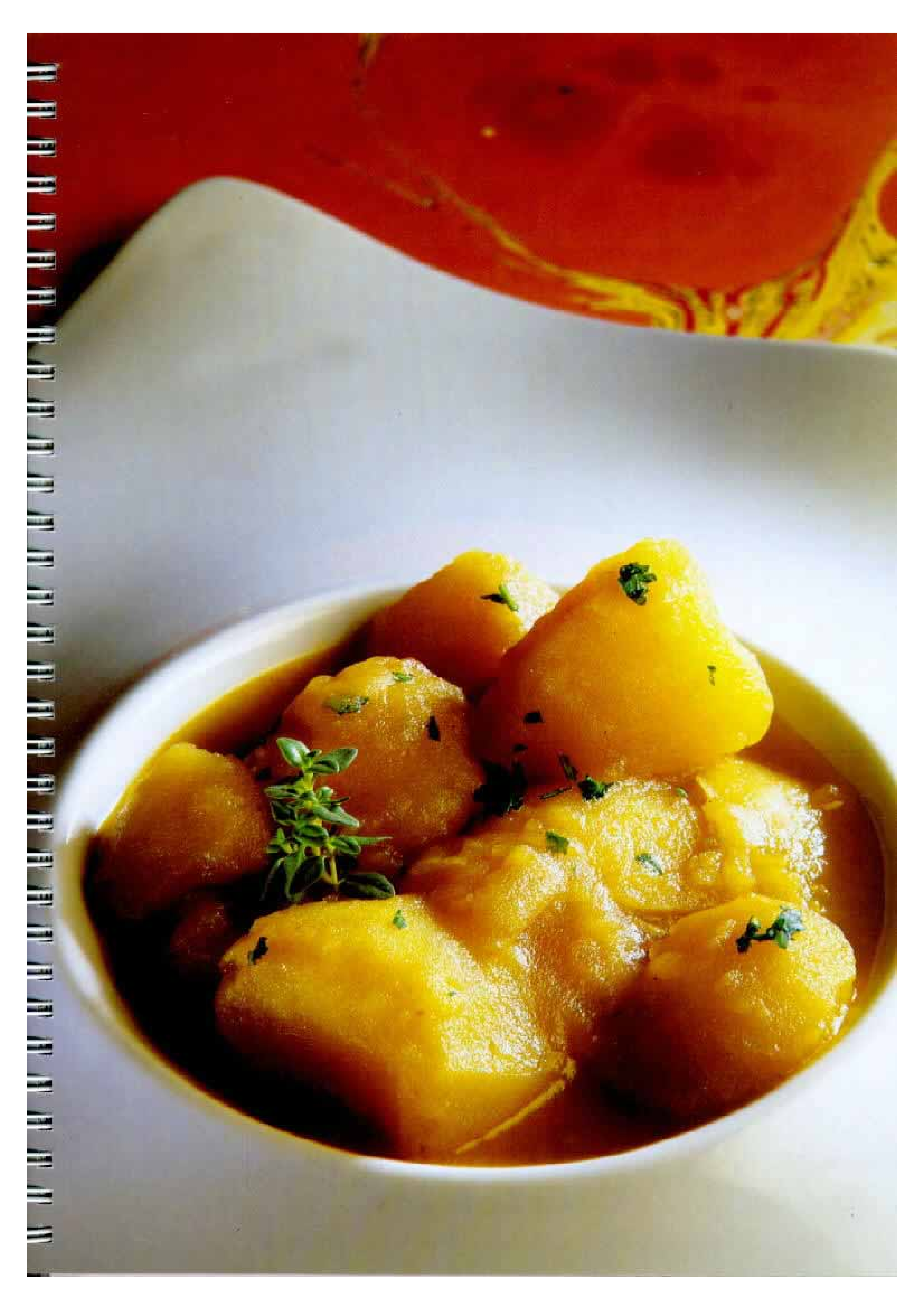
Resto:

- 70 g de salsa de soja
- 1 kg de patatas de hervir peladas y chascadas en trozos grandes.
- 600 g de agua
- 1 cub. de hojas de perejil troceadas (ver pág. 6)
- 1 hoja de laurel
- 1 cayena (opcional)
- Pimienta al gusto
- 1 pastilla de caldo de ave o sal

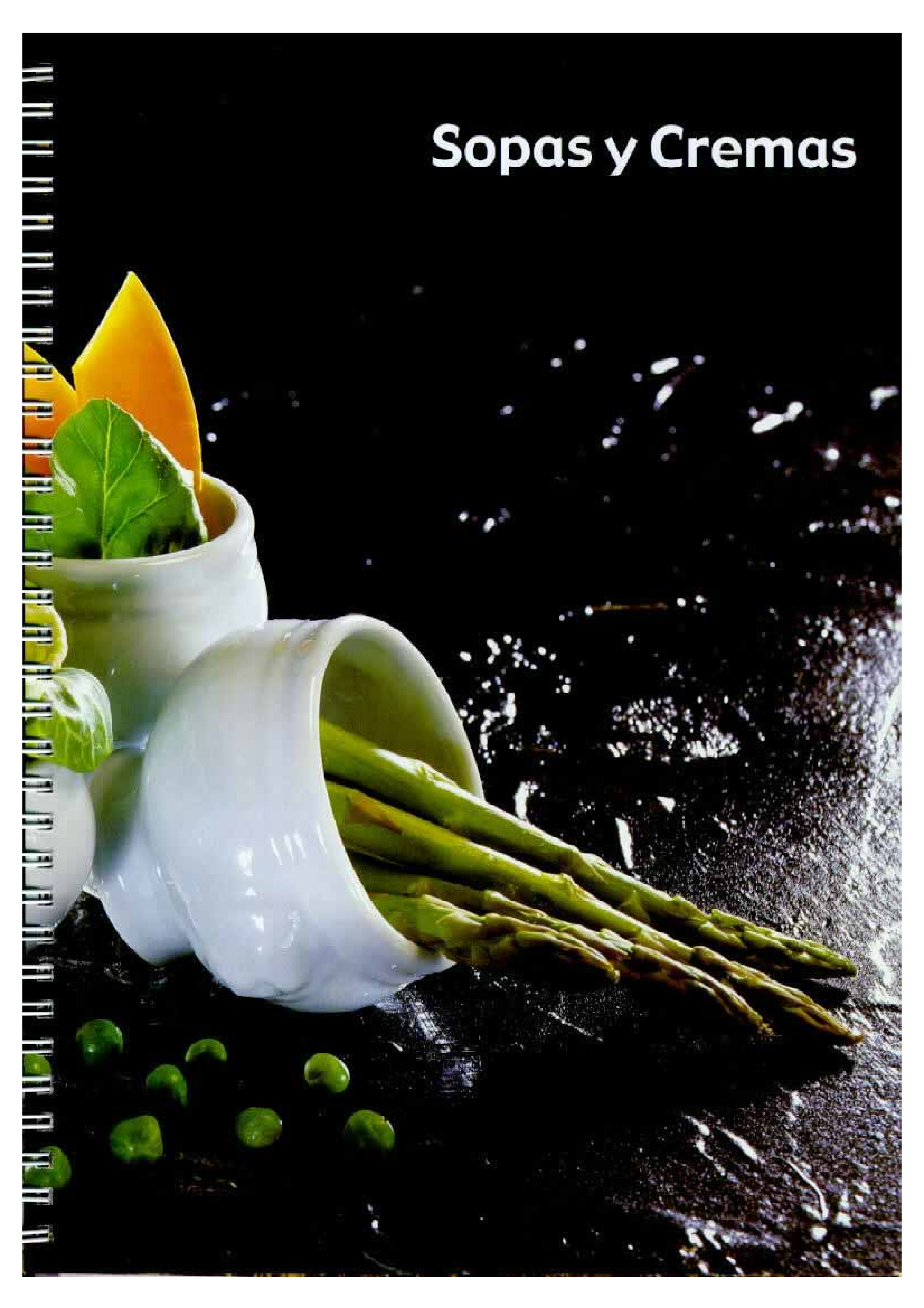


PREPARACION:

1. Ponga la cebolla, los pimientos y los ajos en trozos en el vaso del Thermomix y **píquelos programando 4 seg. en vel. 3 1/2**, ayudándose con la espátula para que quede en trozos pequeños. Saque y reserve.
2. **Ponga la mariposa en las cuchillas**. Añada el aceite y lo troceado anteriormente y **programe 10 min, 100°, vel. 1**.
3. A continuación, incorpore las patatas y **programe 2 min, 100°, vel. 1**. Añada la soja, el agua la hoja de laurel, la cayena si la pone, la pastilla de caldo o sal y la pimienta, y **programe 25 min, temp. Varoma, vel. 1**. (Ponga el cestillo invertido sobre la tapadera para evitar salpicaduras).
4. Sírvalas espolvoreadas con el perejil troceado.







Sopas y Cremas

Caldo verde



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 600 g de patata en trozos pequeños
- 200 g de cebolla en trozos pequeños
- 50 g de hojas de espinacas crudas sin rabitos
- 1 diente de ajo
- 2 pastillas de caldo de pollo
- 1 l de agua
- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*



PREPARACION:

1. Ponga las patatas, la cebolla, el ajo, el agua y las pastillas en el vaso y **programe 25 min, 100°, vel. 1**.
2. Cuando termine el tiempo, **triture todo durante 1 min en vel. 3**, pasando después a la **vel. 5 durante 30 seg.** y a la **vel. máxima otros 30 seg.**
3. **Programe nuevamente 4 min, 100°, vel. 1** e incorpore las espinacas que cortaremos en tiritas finas a través del bocal.
4. Acabado el tiempo, añada el aceite y mezcle con la espátula. Rectifique la sazón. Si queda muy espeso para su gusto, incorpórele más agua.

Variantes: Puede sustituir la patata por:
- Calabaza
- Mitad patata y mitad nabo
- Mitad patata y mitad zanahoria

Consejo: Para hacer tiritas con las hojas de espinacas, haga un rollo con ellas bien ajustado y vaya partiéndolas con ayuda de un cuchillo bien afilado (ver pág. 6).
Deben cocerse sólo unos minutos. También se pueden poner crudas en el caldo, están deliciosas.

Consomé vegetal



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 200 g de zanahorias medianas troceadas
- 150 g de judías verdes troceadas
- 100 g de cebolla
- 150 g de patatas troceadas
- 150 g de puerros troceados
- 2 ramas de apio troceadas (incluidas las hojas)
- 1 latita de maíz pequeña
- 2 pastillas de caldo de pollo o sal
- Agua hasta cubrir



PREPARACION:

1. Ponga todos los ingredientes troceados en el vaso del Thermomix y cúbralos con agua, procurando que no pase de los 2 litros en total.
2. A continuación, **programe 40 min, temp. Varoma, vel. 1**.
3. Cuando empiece a salir el vapor, puede poner sobre la tapadera el recipiente Varoma con verduras, pechuga de pollo, pechuga de pavo o los ingredientes que Ud. desee. En caso de no ponerlo, coloque el cestillo invertido sobre la tapadera para evitar salpicaduras.
4. Al terminar el tiempo, puede agregar más líquido, hasta completar los dos litros. Cuélelo y tome el caldo como un consomé, o bien **triture en vel. 4** para que las verduras no queden demasiado trituradas. Puede servirlo con huevo duro troceadito o con unos picatostes y espolvorear con perejil picado.

Nota: Cambie las verduras a su gusto (calabaza, repollo, nabo, etc). Se las deja cocer mucho tiempo para que el caldo quede trabado por la cocción de las verduras.

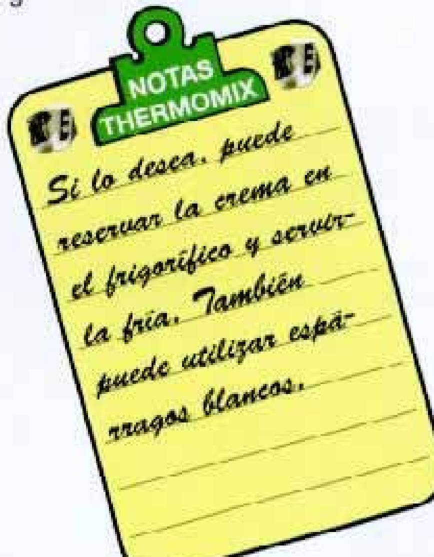


Crema de espárragos



INGREDIENTES: (para 6 personas)

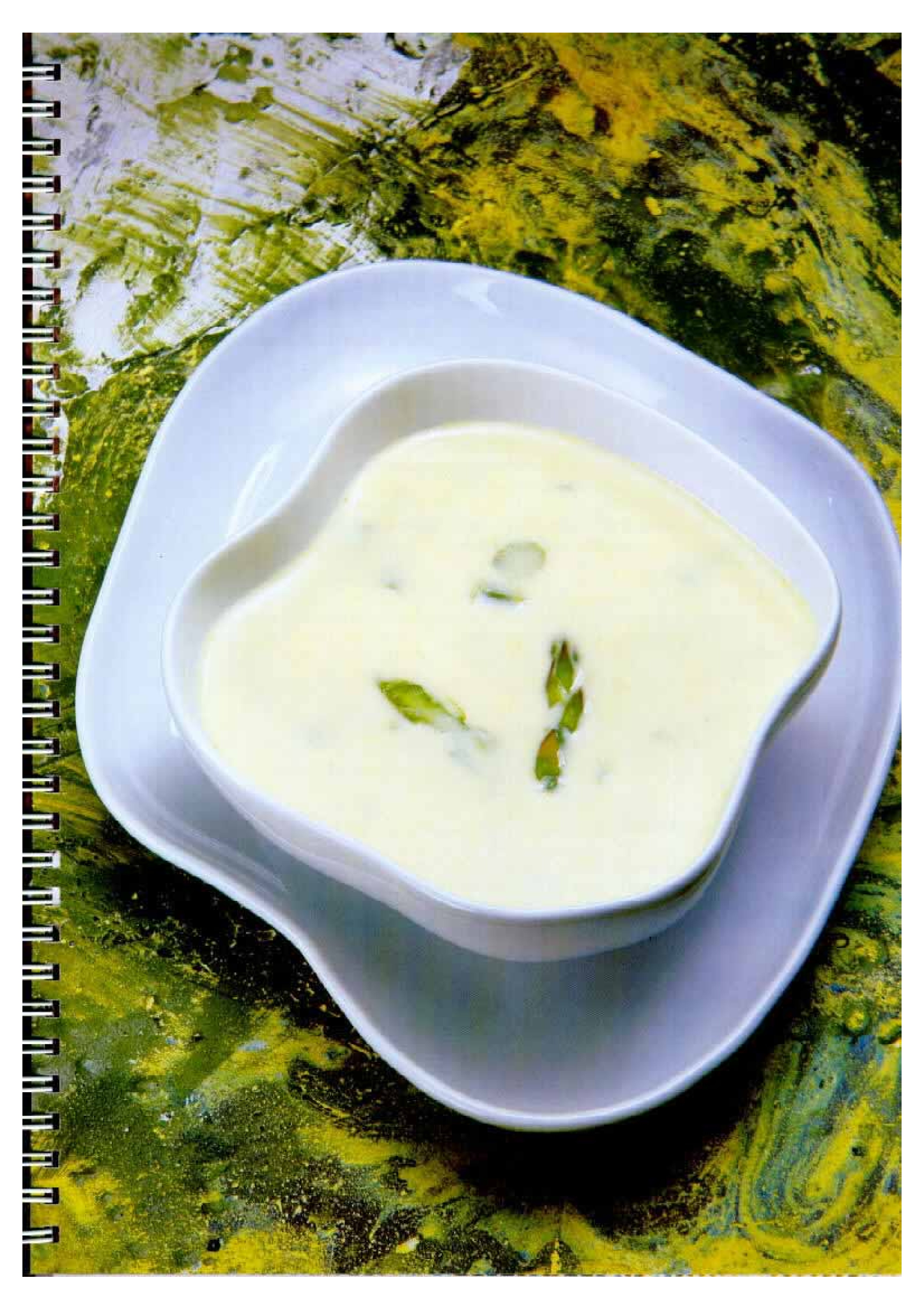
- 1 manojo de espárragos verdes
- 250 g de patatas en trozos pequeños
- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 200 g de puerros cortados en rodajas (sólo la parte blanca)
- 2 dientes de ajo
- 2 pastillas de caldo o sal
- 1 bote de leche evaporada Ideal de Nestlé, de 410 g
- 1 l de agua, aproximadamente
- Pimienta al gusto





PREPARACION:

1. Arquee los espárragos para que se partan por la parte blanda. Eche la parte dura de los espárragos y el agua en el vaso del Thermomix y **Tritúrelos primero en vel. 6 y luego en vel. máxima**. A continuación **programe 10 min, 100º, vel. 4**. Cuele a través de un colador fino. Reserve el agua y tire los restos que hayan quedado en el colador.
2. A continuación ponga en el vaso los puerros partidos en rodajas y los ajos, **trocéelos 10 seg. en vel. 3 1/2**. Incorpore el aceite, baje con la espátula los restos que hayan quedado en las paredes del vaso, cierre y **programe 7 min, 100º, vel. 1**.
3. Añada la leche y **programe 30 seg. en vel. 6 y otros 30 seg. en vel. 9** para que se triture todo bien.
4. Por último, agregue el agua reservada, las patatas troceadas, los calditos o sal y la parte blanda de los espárragos cortados en rodajas pequeñas (incluidas las puntas). Ponga pimienta y **programe 25 min, 100º, vel. 1**.
5. Rectifique la sazón y añada más agua si es necesario.



Crema de coliflor y brécol



INGREDIENTES: (para 6 personas)

Sofrito:
- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 200 g de puerro (sólo la parte blanca) en rodajas
- 2 dientes de ajo

Resto:
- 700 g de agua
- 400 g de coliflor en ramitos pequeños, quitando la parte dura
- 200 g de brécol en ramitos pequeños, quitando la parte dura
- 2 pastillas de caldo o sal
- Pimienta



PREPARACION:

1. Eche los puerros y los ajos en el vaso y **trocéelos 8 seg. en vel. 3 1/2**.
2. Añada el aceite y p**rograme 7 min, 100º, vel. 1**. Incorpore el agua y **triture 1 min en vel. máxima**.
3. Agregue la coliflor, el brécol y los condimentos y **programe 25 min, temp. Varoma, vel. 1**.
4. Por último, cuando acabe el tiempo añada 2 cub. más de agua y **triture durante 1 min en vel. máxima**. Rectifique la sazón. (Puede añadir más agua si lo desea y si no está perfectamente triturado, triturar de nuevo).
5. Sirva la crema muy caliente o fría poniéndole una rodaja de huevo duro de adorno.

Nota: Si lo desea, a la vez que se hace la crema en temp. Varoma, puede poner ramitos de coliflor y brécol en el recipiente Varoma para que se hagan al tiempo y después ponerlos en cada plato como adorno.

Crema de zanahorias



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 400 g de zanahorias peladas y en trozos
- 300 g de patatas partidas en trozos pequeños
- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 200 g de puerros
- 2 dientes de ajo
- 2 pastillas de caldo de ave o sal
- 1 l de agua
- Pimienta al gusto
- 6 quesitos desnatados
- Perejil picado para adornar (ver pág. 6)



PREPARACION:

1. Ponga en el vaso las zanahorias, los puerros cortados en rodajas y los ajos. **Trocee 10 seg. en vel. 4** ayudándose con la espátula. Incorpore el aceite, bajando lo que haya podido quedar en las paredes del vaso, y **programe 10 min, 100º, vel. 1 1/2**.
2. Añada la mitad del agua y **triture 30 seg. en vel. 6 y 1 min en vel. máxima**. Agregue el resto del agua, las patatas troceadas, los calditos y la pimienta. **Programe 30 min, 100º, vel. 1 1/2**.
3. Cuando termine, incorpore los quesitos y **programe 1 min, 90º, vel. 3**. Añada 200 g de agua y **triture 1 min en vel. máxima** para que quede una crema aterciopelada.
4. Rectifique la sazón, espolvoree con perejil picado y sirva muy caliente.

Nota: Si quiere recalentarla hágalo **programando 8 min, 90º, vel. 1 1/2**.

Variante: Puede cambiar las zanahorias por espinacas congeladas, calabaza o verduras al gusto. El desarrollo de la receta es igual.

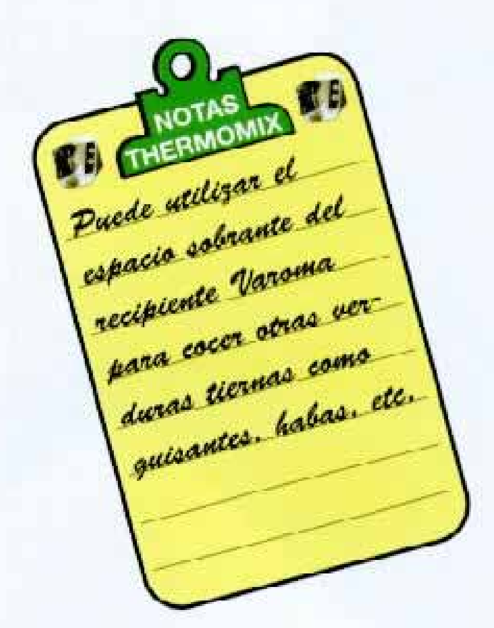


Sopa de patatas con espárragos al vapor



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 1 manojo de espárragos verdes (lávelos bien y quíteles la parte dura, reservándola)
- 2 dientes de ajo grandes
- 600 g de patatas peladas y en trozos
- 2 pastillas de caldo de pollo o carne
- 1 l de agua para el principio
- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, Hojiblanca
- 200 g de agua

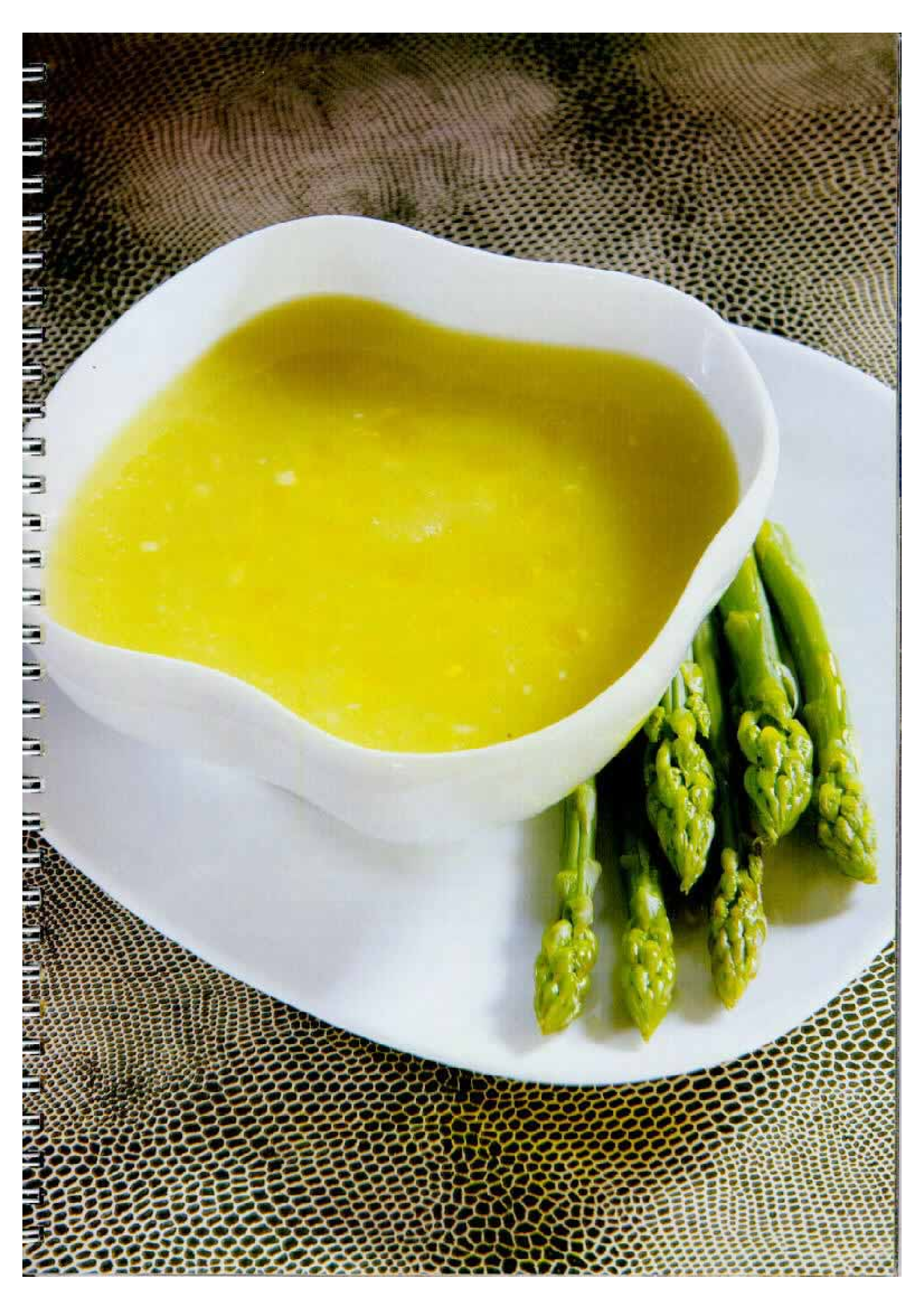




PREPARACION:

1. Ponga en el vaso el litro de agua junto con la parte dura de los espárragos (lo que solemos tirar). **Tritúrelo en vel. 6-8 durante 30 seg.**
2. A continuación **programe 12 min, 100º, vel. 1**. Cuando termine, cuele y tire los restos. Lave el vaso.
3. Vuelva a introducir el líquido en el vaso, añadiendo las patatas, las pastillas de caldo y los ajos. **Programe 20 min, temp. Varoma, vel. 1**. Mientras tanto, coloque los espárragos en el recipiente Varoma.
4. Cuando acabe el tiempo, ponga el recipiente Varoma sobre la tapadera y **programe 10 min más, temp. Varoma, vel. 1**.
5. Por último, y con la máquina parada, incorpore el aceite y los 200 g de agua y mezcle con la espátula.

Nota: Sirva los espárragos con aceite y sal o mayonesa, con huevo duro picado, etc.

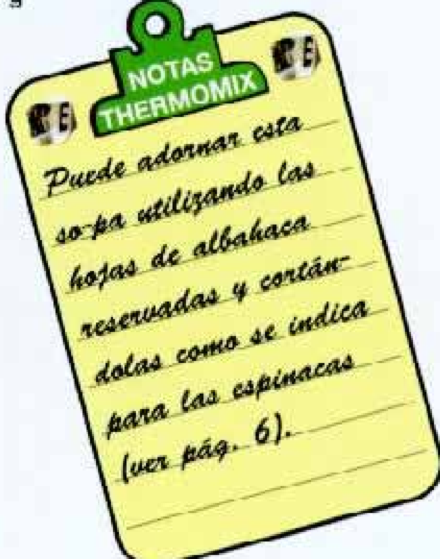


Crema fría al pesto



INGREDIENTES: (para 6 personas)

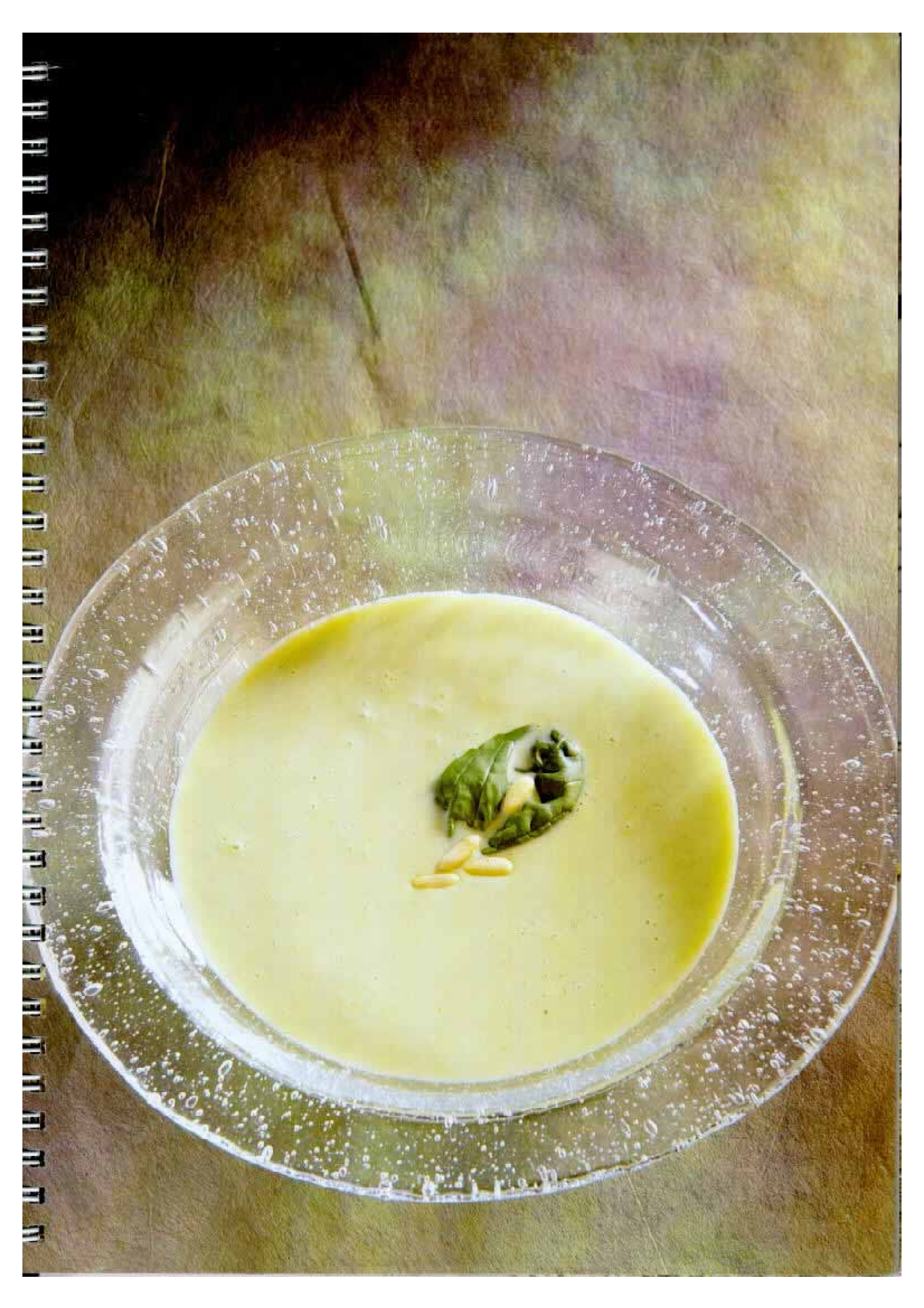
- 50 g de parmesano
- 40 g de hojas de albahaca (reserve unas pocas para adornar)
- 1 diente de ajo
- 30 g de piñones (reserve unos pocos para adornar)
- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, Hojiblanca
- Sal con moderación (el parmesano es sabroso)
- 1 bote de leche evaporada Ideal de Nestlé, de 410 g
- 1 l de agua aproximadamente

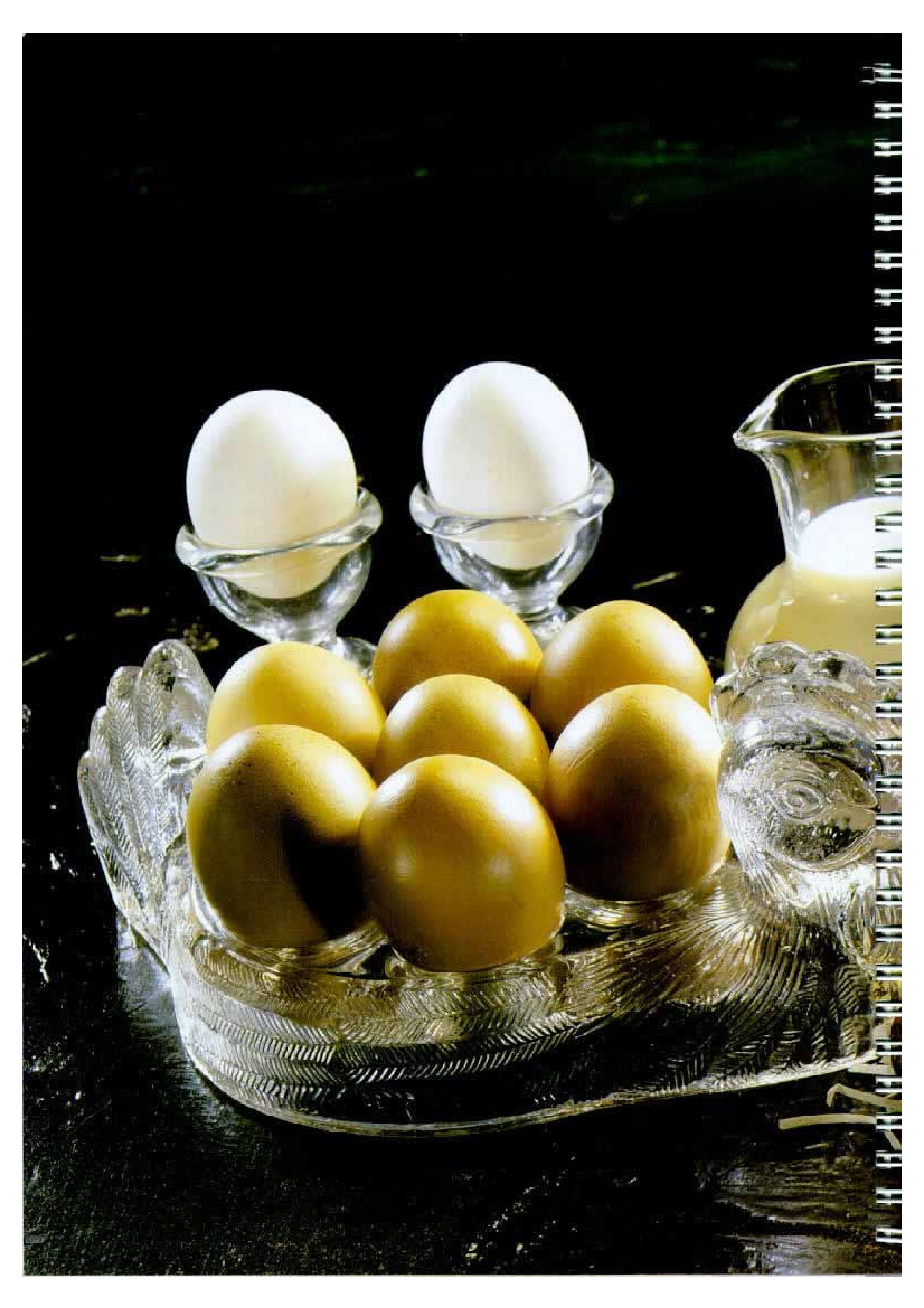


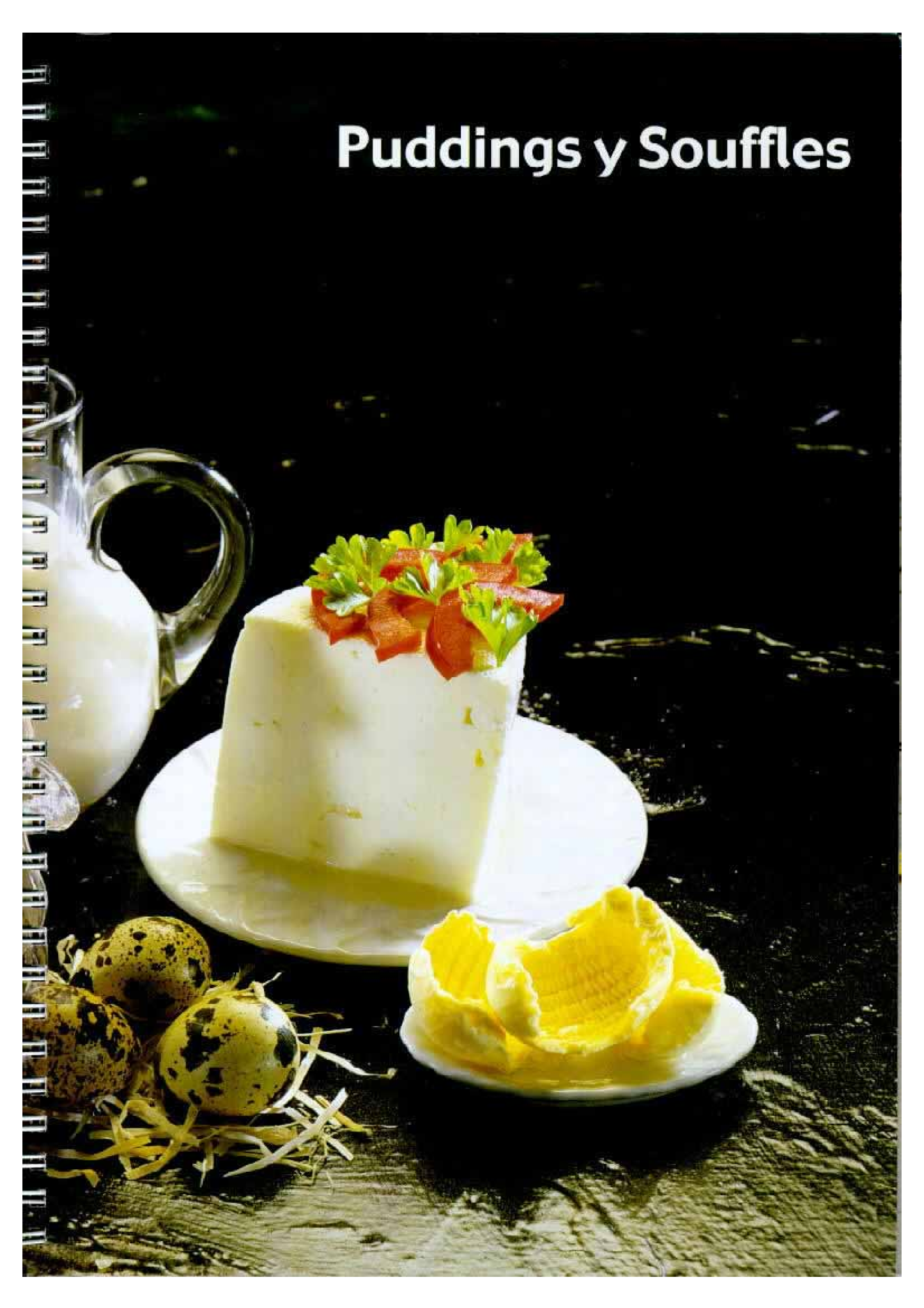


PREPARACION:

1. Ralle el queso **presionando el botón Turbo 5 veces** y después **programe vel. 9** hasta que esté perfectamente rallado.
2. Añada el ajo, los piñones y la albahaca y vuelva a repetir la operación.
3. Incorpore la leche Ideal y **triture durante 1 min en vel. máxima** para que quede todo bien homogéneo.
4. Por último, agregue el resto de los ingredientes y **programe 1 min, vel. 9**. Rectifique la sazón si fuera necesario. Reserve en el frigorífico hasta el momento de servir.
5. Sirva la sopa, bien fría, adornándola con unas hojas de albahaca y sobre éstas, unos piñones.






Puddings y Souffles

Pastel de berenjenas y pimientos rojos



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 400 g de berenjenas sin pelar
- 200 g de pimientos rojos
- 5 huevos
- 100 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- Sal y pimienta al gusto
- Un molde de plum-cake de Albal, de 1 l de capacidad (que quepa en el recipiente Varoma)
- Mayonesa con bastante zumo de limón para servir (ver receta base en pág. 18 del libro "Un Nuevo Amanecer")



PREPARACION:

1. Parta las berenjenas en trozos grandes, écheles sal y deje reposar durante 15 min. Lávelas y séquelas bien con papel de cocina.
2. Parta los pimientos, quíteles las simientes y mézclelos con las berenjenas. Trocee, en dos veces en el Termomix, **programando 4 seg., vel. 3 1/2** (debe quedar grandecito). Saque y reserve.
3. **Coloque la mariposa en las cuchillas**, eche el aceite y **programe 5 min, temp. Varoma, vel. 1**. A continuación eche las berenjenas con los pimientos y **programe 12 min, temp. Varoma, vel. 1**. Saque la mezcla y póngala a escurrir. **Retire la mariposa de las cuchillas**.
4. Mientras tanto, eche los huevos con la sal y la pimienta en el vaso y **bátalos durante 10 seg. en vel. 2**. Añada la mezcla de berenjenas y pimientos y remueva bien con la espátula.
5. Forre el molde, por dentro, con film transparente Albal. Vierta la mezcla en el mismo y tape bien con papel de aluminio Albal o con la tapa que lleva el molde. Colóquelo en el recipiente Varoma, cubra con papel de cocina y tape el recipiente. Reserve.
6. Ponga en el vaso 1/2 l de agua y **programe 6 min, temp. Varoma, vel. 1**. Cuando termine, coloque el recipiente Varoma sobre la tapadera y **programe 30 min, temp. Varoma, vel. 2** (compruebe si está cuajado pinchándolo con una brocheta, de no ser así, **programe 10 min más**).
7. Sírvalo con la mayonesa o si lo prefiere con una bechamel ligera.



Bechamel ligera





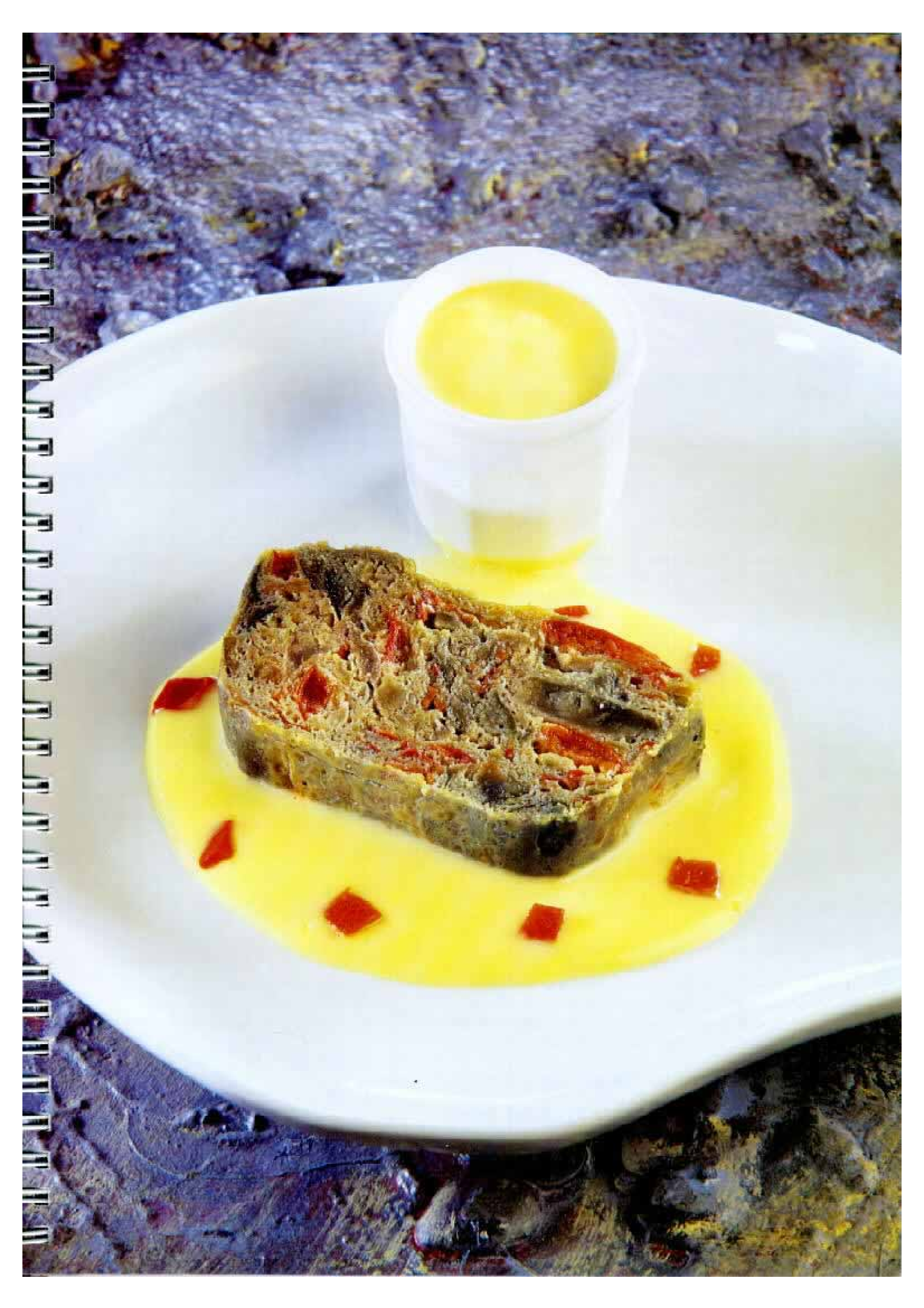
INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 30 g de margarina vegetal ligera
- 1 cucharada de aceite
- 30 g de harina
- 300 g de leche desnatada
- Sal, pimienta y nuez moscada



PREPARACION:

1. Ponga el aceite y la margarina en el vaso del Thermomix y **programe 2 minutos, 100º, velocidad 1,**
2. Añada la harina y **programe 1 minuto, 100º, velocidad 3**
3. Incorpore la leche y los condimentos, mezcle en velocidad 6 durante 12 segundos y a continuación **programe 4 minutos, 90º, velocidad 3.**



Pudding de mar



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 5 huevos
- 200 g. de bonito asalmonado al natural.
- 1 bote grande de leche Ideal de Nestlé
- 6 pimientos del piquillo
- 400 g. de palitos de mar Pescanova
- Sal y pimienta



PREPARACION:

1. Ponga los palitos en el vaso del Thermomix y **trocéelos 4 min en vel. 3 1/2**. Saque la mitad y reserve.
2. Añada el resto de los ingredientes (el bonito y los pimientos bien escurridos de su líquido) y **programe 6 o 7 min** (dependerá del tamaño de los huevos), **a 90° en vel. 5**.
3. Añada los palitos reservados, mezcle bien con la espátula y vierta en un molde de aluminio de Albal de 1 l, forrado con film transparente Albal (si le sobra échelo en otro molde).
4. Déjelo enfriar y desmolde.
5. Puede adornarlo con mayonesa o salsa rosa, aceitunas verdes, pepinillos y tiritas de pimiento del piquillo o morrón.

Pudding de espárragos verdes



INGREDIENTES:

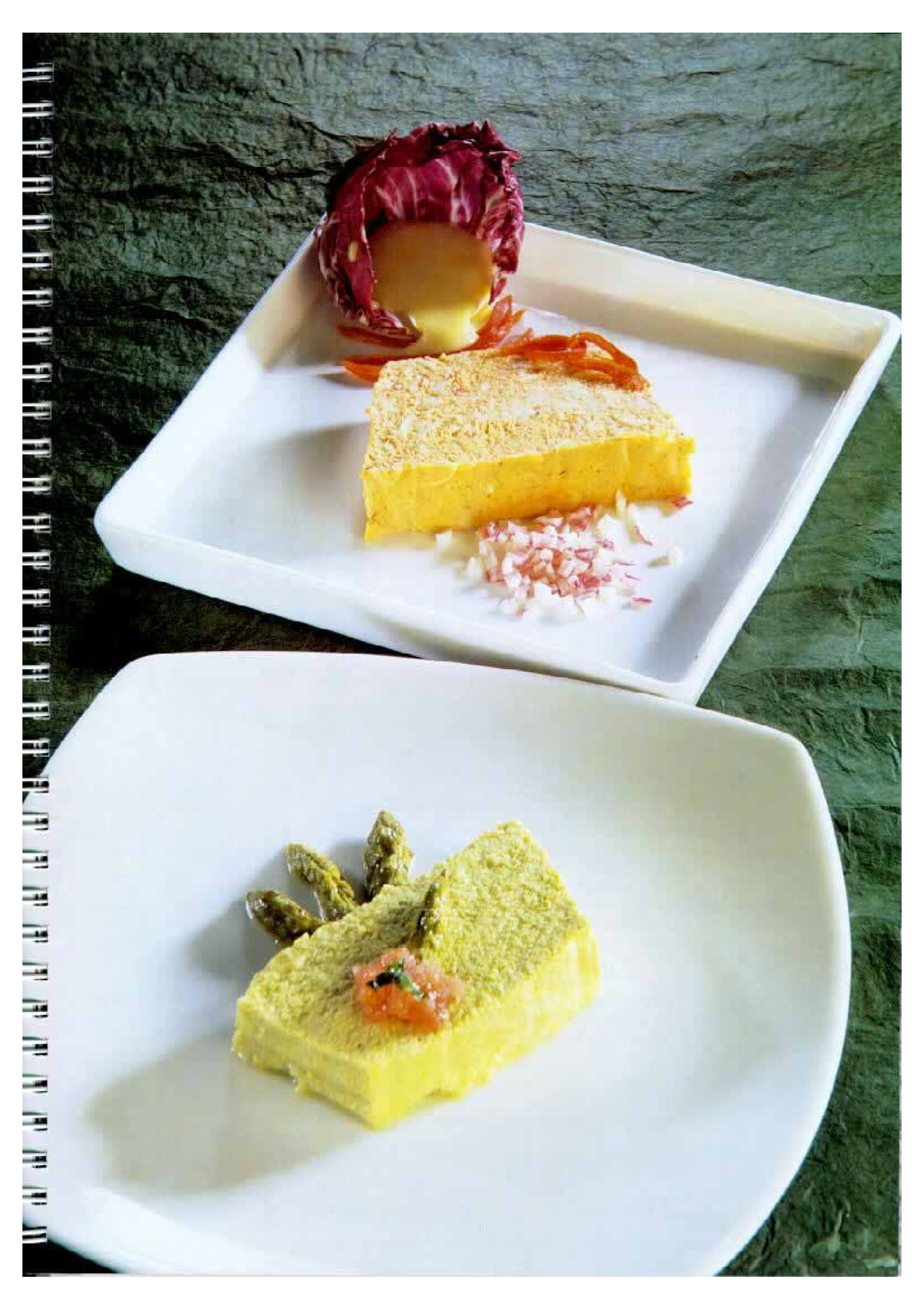
- 300 g de espárragos verdes cocidos (sólo la parte tierna) o un frasco (de 580 g)
- 1 bote grande de leche Ideal de Nestlé
- 5 huevos
- Sal y pimienta al gusto
- Un poco de nuez moscada
- 1 molde de Albal de 1 l de capacidad engrasado con aceite



PREPARACION:

1. Escurra los espárragos dejándolos sobre papel de cocina para que absorba el líquido. Córteles las puntas a todos los espárragos reservándolas para la decoración.
2. Eche en el vaso del Termomix la leche, los espárragos, la pimienta, la sal y la nuez moscada y **programe 1 min, vel. 8**. Compruebe que ha quedado bien triturado, de no ser así, repita la operación.
3. Incorpore los huevos y **mezcle 10 seg. en vel. 5**, a continuación **programe 7 min, 90°, vel. 4**.
4. Al terminar, **quite la temperatura y programe 2 min en vel. máxima** para que quede muy fino.
5. Vuelque rápidamente en el molde engrasado y alise la superficie con la espátula. Cúbralo con film transparente de cocina y déjelo reposar un mínimo de 3 h.
6. Desmóldelo pasando un cuchillo todo alrededor. Decórelo con las puntas reservadas y sírvalo con una mayonesa clarita con bastante limón o con otra salsa de su gusto.

Nota: Puede cambiar los espárragos por alcachofas cocidas, brécol, coliflor, etc.



Pudding de salmón y setas



INGREDIENTES: (para 6 personas)

Para rehogar las setas:

- 500 g de setas de cardo
- 2 dientes de ajo fileteados
- 40 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*

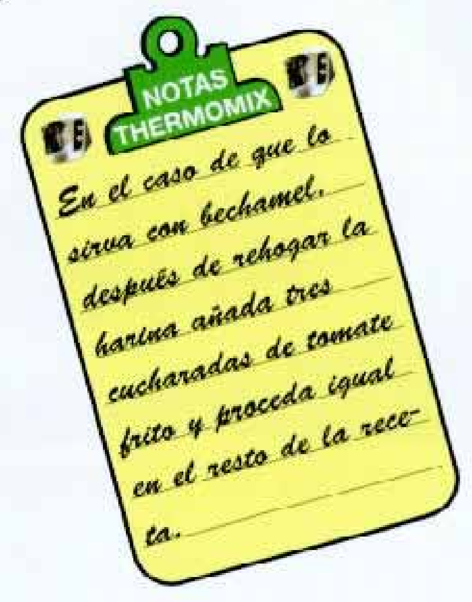
Resto:

- 100 g de salmón ahumado
- 1 bote grande de leche evaporada Ideal de Nestlé
- 100 g de leche desnatada
- 5 huevos
- Sal, pimienta y nuez moscada

Para decorar:

- 50 g de salmón ahumado



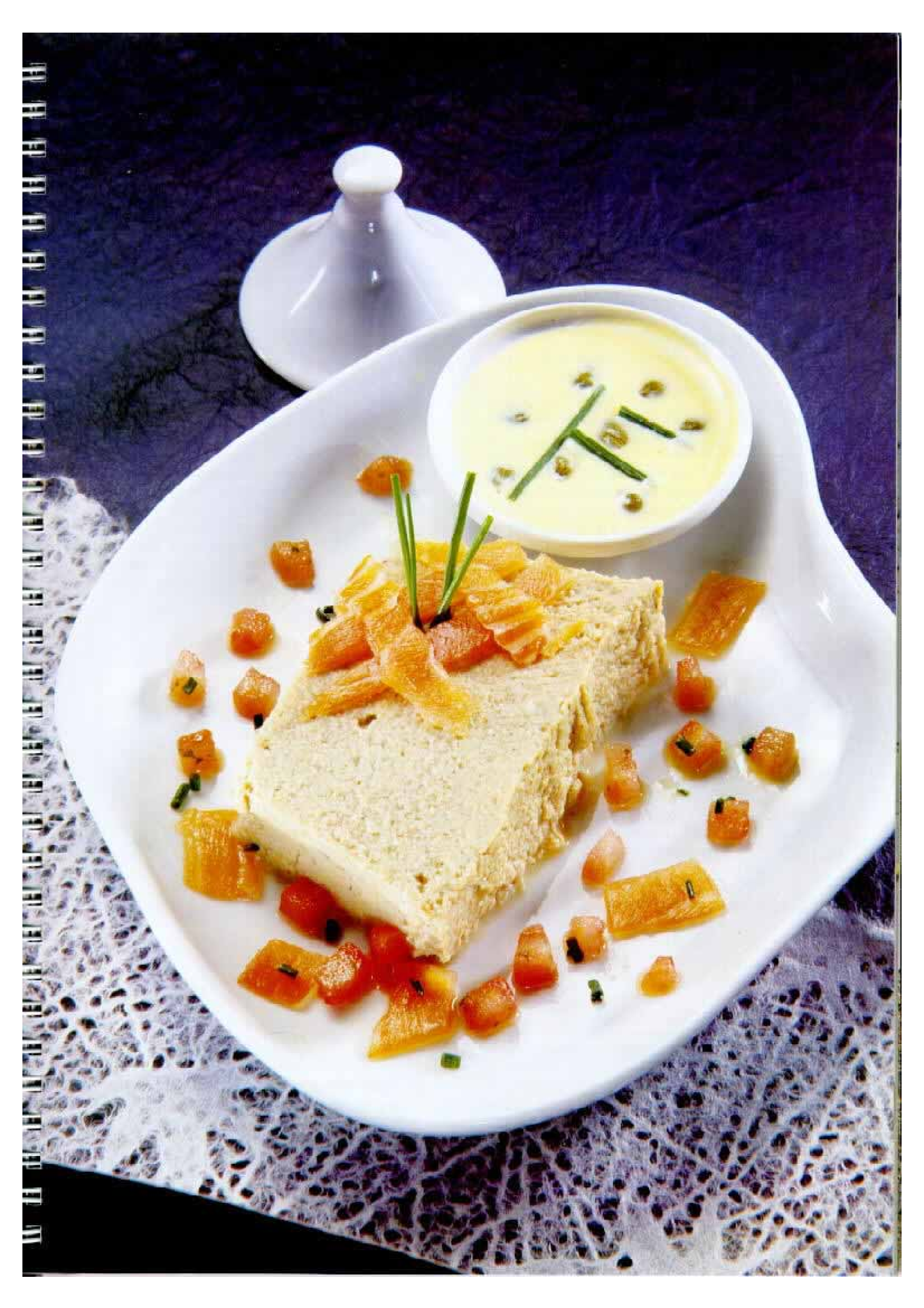




PREPARACION:

1. Lave las setas, séquelas y trocéelas. Reserve.
2. **Ponga la mariposa en las cuchillas**. Eche el aceite y **programe 2 min, temp. Varoma, vel. 1**. Añada los ajos y **programe 3 min a la misma temp. y vel**. A continuación incorpore las setas y vuelva a **programar otros 7 min a la misma temp. y vel**.
3. **Retire la mariposa de las cuchillas**. Agregue el resto de los ingredientes y **programe 7 min, 90º, vel. 4**.
4. Acabado el tiempo, **quite la temperatura y programe 2 min en vel. 5**, ayudándose con la espátula, para que el pudding quede fino. Si lo ve grumoso, espere a que baje un poco la temperatura y **triture en vel. 8**.
5. Vuélquelo rápidamente en un molde de Albal de 1 l de capacidad pincelado con aceite. Déjelo enfriar en el frigorífico. Desmolde y sirva con mayonesa, salsa rosa, una bechamel ligera (ver en pág 80) o la salsa que desee.

Consejo: Todos los pudings mejoran considerablemente si se dejan reposar de un día para otro.



Pudding de mejillones y pimientos



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 3 latas de mejillones en escabeche de 112 g cada una (escurrir el líquido)
- 2 pimientos morrones (140 g aprox.)
- 1 bote grande (410 g) de leche Ideal de Nestlé
- 4 huevos
- Pimienta y sal con mucha moderación



PREPARACION:

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y **programe 15 seg. en velocidad 4**.
2. A continuación, **ponga la mariposa en las cuchillas** y **programe 7 min a 90° en vel. 1 1/2**. Rectifique la sazón.
3. Vierta la mezcla en un molde de Albal de 1 l, déjelo enfriar y desmolde. Puede servirlo con mayonesa, salsa verde de cilantro.

Nota: Si prefiere que no se noten trocitos de pudding, no ponga la mariposa en las cuchillas y cuájelo en vel. 4.

SUGERENCIA: Puede utilizar este pudding para rellenar tomates crudos o barquitas de pepino.

Salsa verde de cilantro



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 20 g de cilantro fresco (con rabillos incluidos)
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de cominos en grano (o una cucharadita de comino en polvo)
- 1 cucharada de vinagre
- 70 g de ceite de oliva
- 2 chiles frescos sin semillas (se encuentran en el Corte Ingles)
- Sal al gusto
- 200 g de agua



PREPARACION:

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de la Thermomix, excepto los ajos, y **programe velocidad 5 unos segundos.** Con la máquina en marcha, eche los ajos a través del bocal y déjelo unos 40 segundos en velocidad 9.
2. **Programe, a continuación, velocidad espiga durante un minuto y termine programado un minuto más en velocidad 9**. Rectifique de sal.

Nota: Esta salsa se puede servir con patatas cocidas, pescado hervido.



Soufflés de queso en pimientos



INGREDIENTES: (para 6 personas)

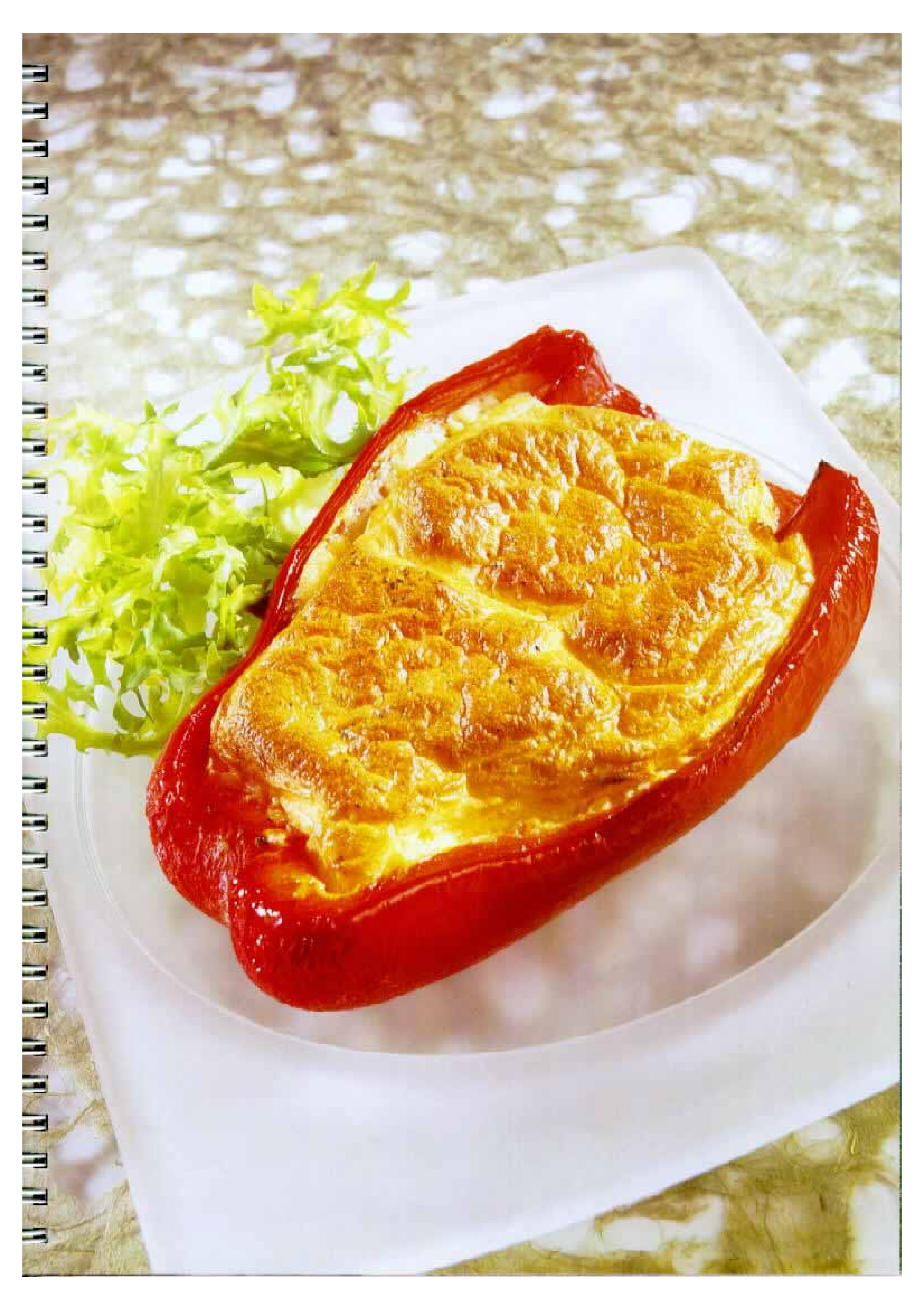
- 4 pimientos rojos grandes
- 1 cucharada de margarina vegetal
- 30 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 30 g de harina
- 50 g de leche desnatada
- 200 g de leche Ideal de Nestlé
- 4 huevos (separando las claras de las yemas)
- 50 g de queso parmesano rallado
- 200 g de queso curado rallado o queso fresco de cabra
- 1/2 cucharadita de mostaza
- Sal y pimienta al gusto

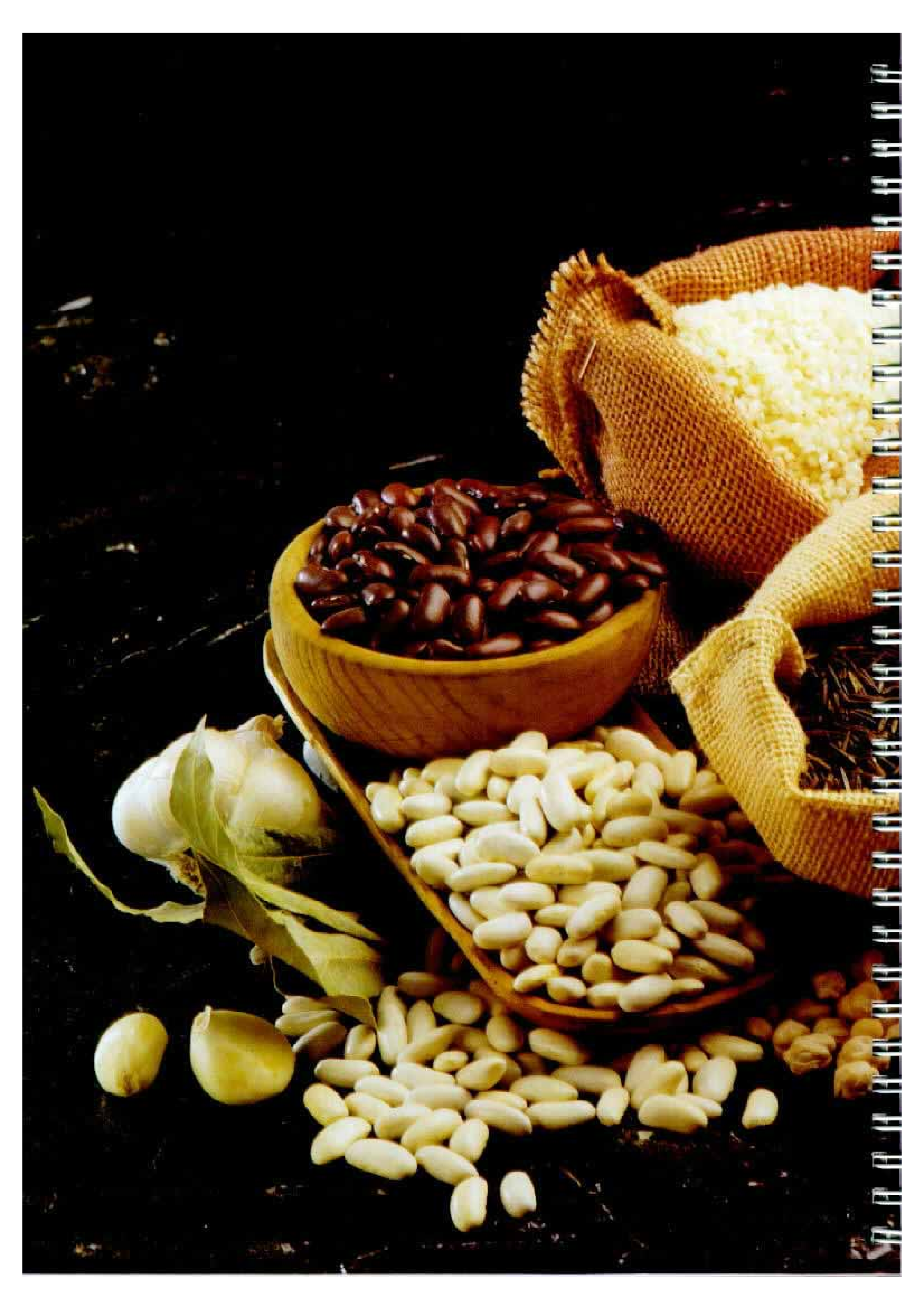


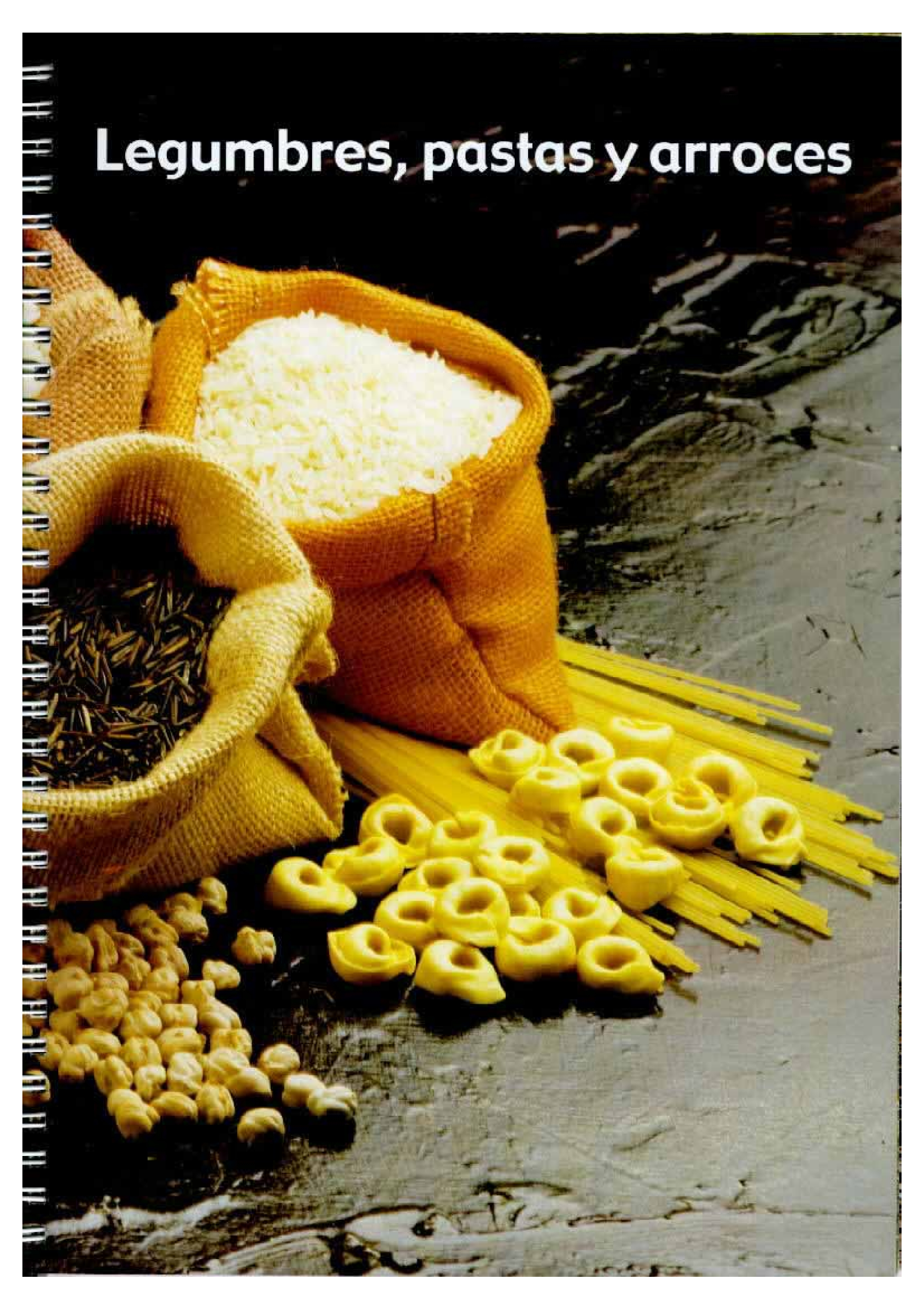
PREPARACION:

1. **Ralle durante unos seg. en vel. máxima** los quesos por separado y resérvelos.
2. Parta los pimientos por la mitad longitudinalmente. Quíteles las semillas y las membranas y reserve.
3. Ponga en el vaso el aceite y la margarina y **programe 2 min, 100°, vel. 1**. Añada la harina y **programe 2 min, 90°, vel. 3**. Incorpore la leche y la leche Ideal y vuelva a **programar 4 min, 90°, vel. 3**.
4. Agregue a lo anterior las 4 yemas, los quesos rallados, la mostaza, la sal (con precaución porque los quesos salan mucho) y la pimienta. **Mezcle todo en vel. 4** hasta obtener una mezcla homogénea. Saque del vaso y reserve.
5. A continuación lave muy bien el vaso y las cuchillas, asegurándose de que no queden restos de grasa, de lo contrario no montarían las claras. Una vez limpio, **ponga la mariposa en las cuchillas** y eche las claras con un pellizco de sal y unas gotas de limón o de vinagre. **Programe 4 min en vel. 3**. Cuando estén bien firmes, añádalas a la mezcla reservada uniendo bien todo con movimientos envolventes. Rectifique la sazón.
6. Precaliente el horno a 200°. Vaya rellenando lo pimientos con la mezcla anterior, pasando un cuchillo por los bordes del relleno para igualar y que suban por igual. Ponga los pimientos en una bandeja de horno pincelada con aceite y métalos en el horno, bajando la temperatura a 180°, durante 35 min aprox. o hasta que los soufflés hayan subido. Sirva inmediatamente.

Nota: Puede hacerlo con pimientos verdes de asar o si lo desea alternando los colores. También puede cambiar los 200 g de queso por carne picada.







Legumbres, pastas y arroces

Potajito de verduras



INGREDIENTES: (para 6 personas)

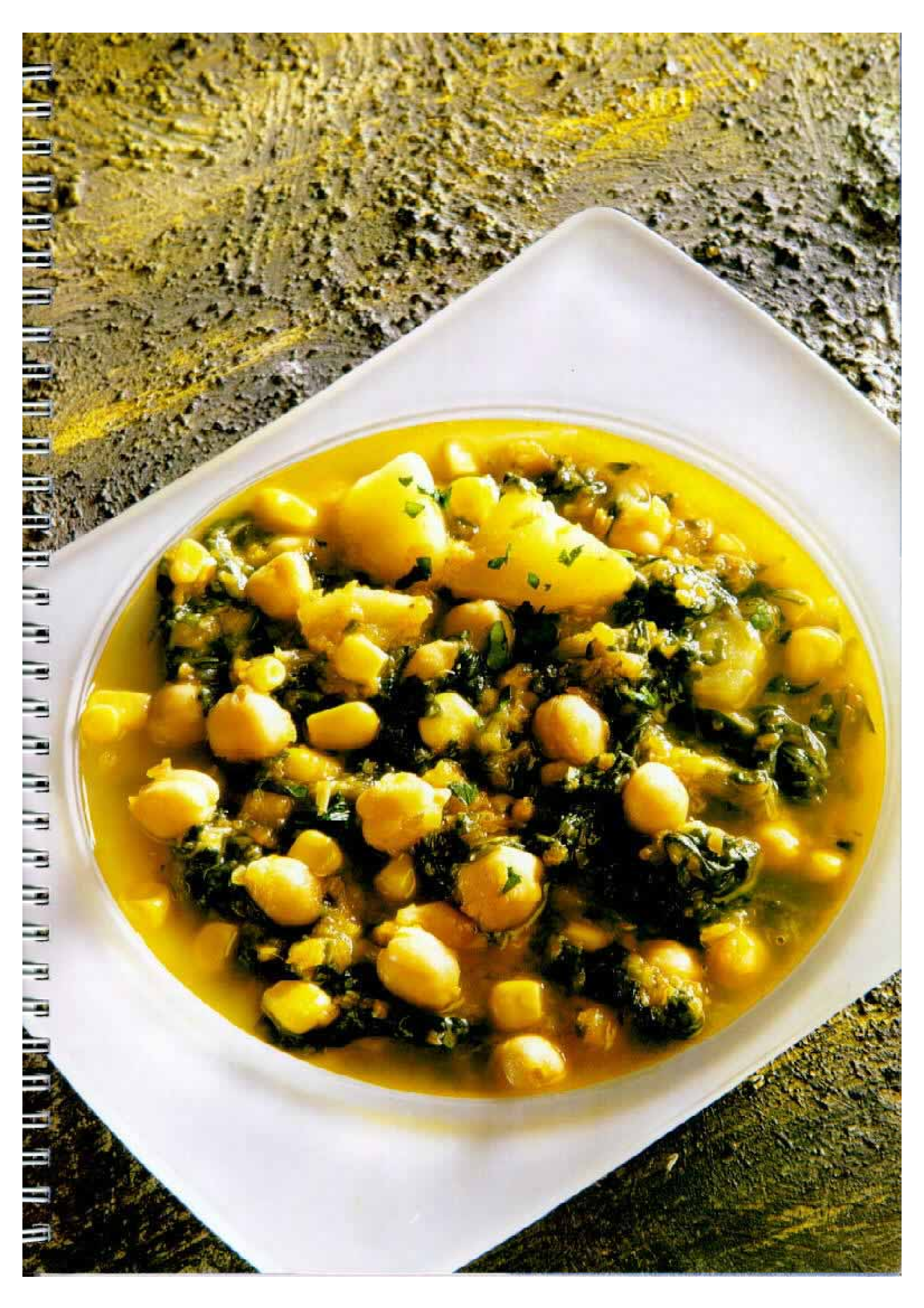
- 250 g de zanahorias peladas
- 250 g de espinacas congeladas (descongélelas y escúrralas en papel de cocina)
- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 150 g de puerros en rodajas (sólo la parte blanca)
- 1 diente de ajo
- 150 g de patatas en trozos pequeños
- 2 pastillas de caldo de ave o sal
- 800 g de agua
- Pimienta al gusto
- 2 cucharadas de cilantro picadito (opcional)



PREPARACION:

1. **Ralle durante 10 seg. en vel. 5** las zanahorias, los puerros y el ajo, ayudándose con la espátula. Eche el aceite y **programe 5 min, 100º, vel. 1 1/2**.
2. Incorpore las patatas, las espinacas, los condimentos y el agua. **Programe 30 min, 100º, vel. 1**.
3. Cuando termine compruebe la cantidad de líquido y añada más agua si lo desea. Rectifique la sazón y sirva muy caliente con el cilantro troceadito, si lo desea.

Variante: Puede añadirle 200 g de garbanzos cocidos y una lata pequeña de maíz cocido.



Fabes con almejas



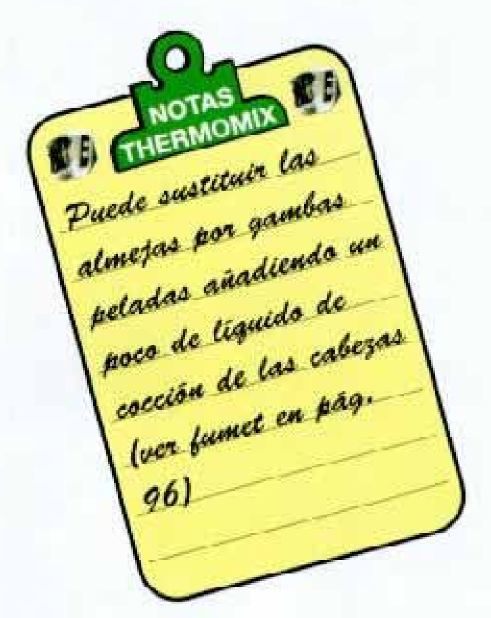
INGREDIENTES: (para 6 personas)

Sofrito:

- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 300 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón

Resto:

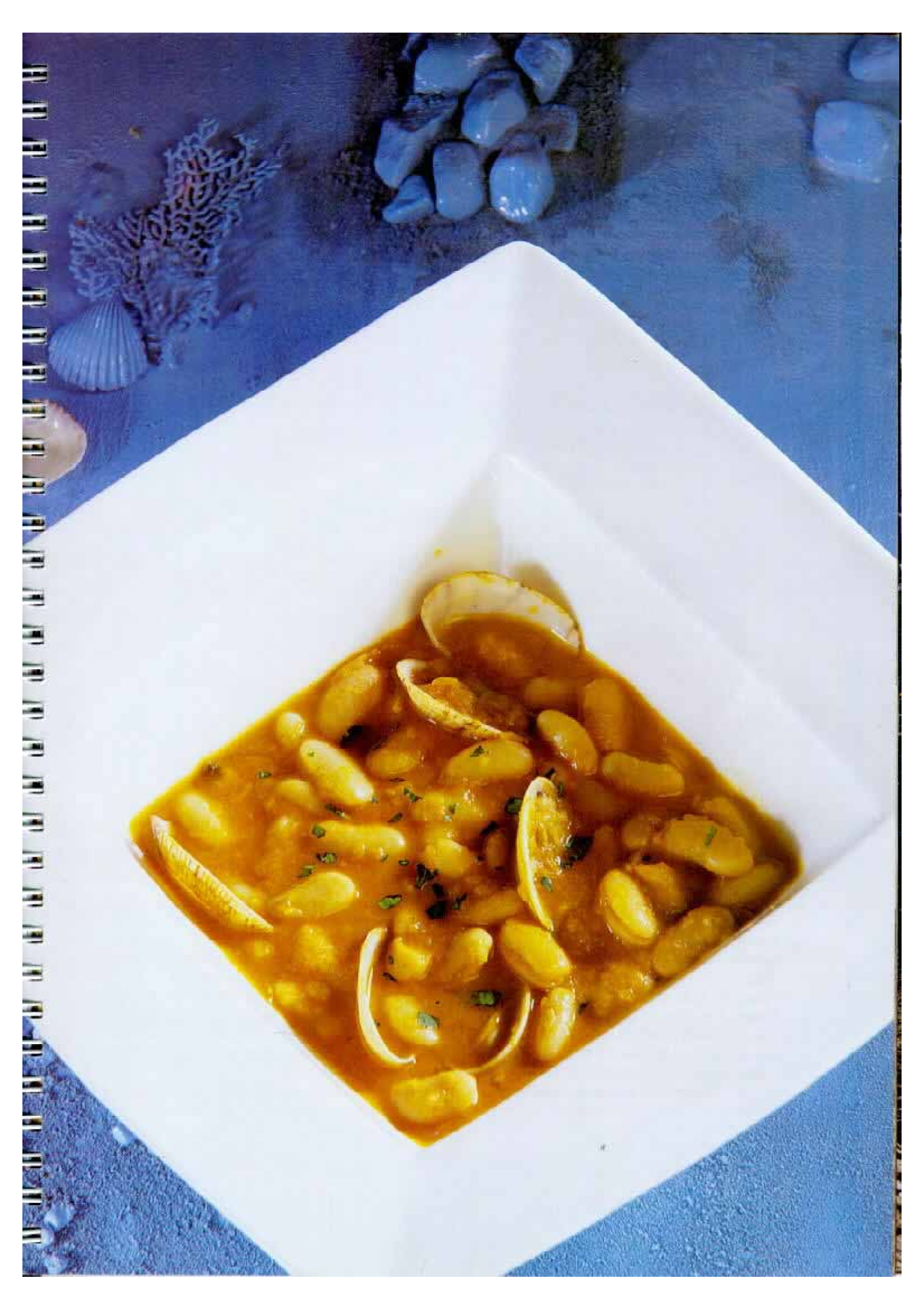
- 2 frascos (800 g) de judías blancas cocidas
- 500 g de almejas pequeñas (chochas)
- 1 hoja de laurel grande
- 600 g de agua
- 2 pastillas de caldo de pescado o sal
- 1 cayena (opcional)
- Perejil picado para decorar (ver pág. 6)





PREPARACION:

1. Ponga las almejas en un recipiente con agua y sal para que suelten la arena.
2. Vuelque las judías en el recipiente Varoma y lávelas bajo el chorro del grifo. Resérvelas.
3. Ponga en el vaso del Thermomix las cebollas en trozos y los ajos. **Trocee 10 seg. en vel. 3 1/2**. Baje con la espátula lo que haya quedado en las paredes del vaso, añada el aceite y **programe 10 min, temp. Varoma, vel. 1 1/2**. Cuando termine añada el pimentón y deje reposar unos seg. A continuación, eche tres cucharadas de judías y el agua y **triture durante 40 seg. en vel. máxima**.
4. **Ponga la mariposa en las cuchillas** añada la hoja de laurel, las pastillas de caldo o sal y la cayena si desea ponerla. **Programe 6 min, temp. Varoma, vel. 1**. Incorpore las judías y **programe 10 min, temp. Varoma, vel. 1**.
5. Mientras tanto, lave bien las almejas, cambiándoles varias veces el agua. Póngalas en el recipiente Varoma y colóquelas sobre la tapadera, para que se abran y caiga el jugo dentro del vaso.
6. Acabado el tiempo, agite el recipiente Varoma para que termine de caer el jugo.
7. Eche las almejas en el vaso, rectifique la sazón y deje reposar unos minutos.
8. Por último, vierta todo en la fuente y sírvalas muy calientes espolvoreando con perejil picado.



Guiso "Mar y Tierra"



INGREDIENTES: (para 6 personas)

Fumet:

- 250 g de gambas o langostinos congelados de Pescanova
- 1 carabinero
- 30 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 400 g de agua

Sofrito:

- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 100 g de pimiento rojo
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 200 g de tomate natural triturado

Resto:

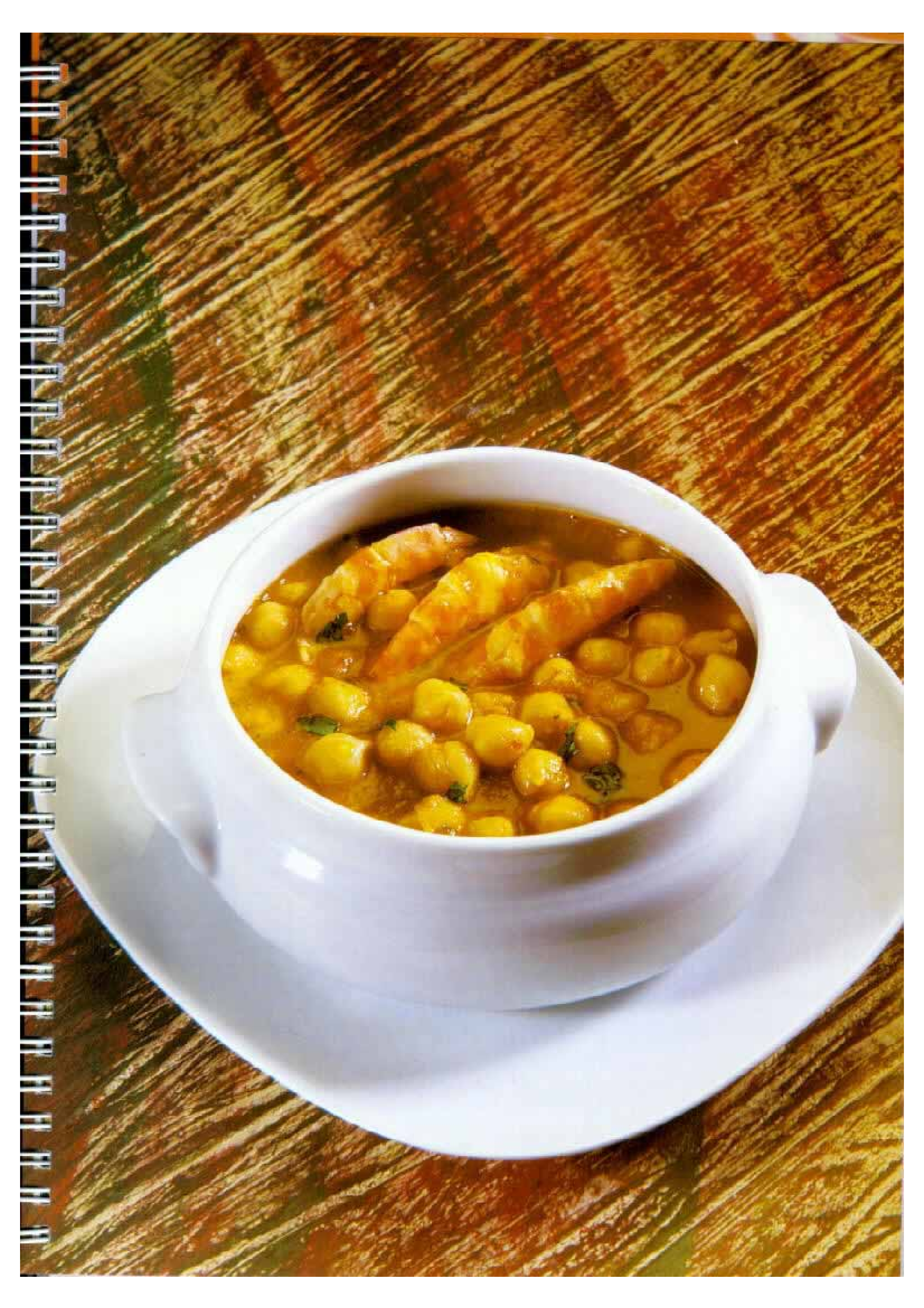
- 4 dientes de ajo
- 1 cub. lleno de hojas de perejil
- 2 frascos (800 g) de garbanzos cocidos, lavados y escurridos
- 200 g de agua.
- 2 pastillas de caldo de pescado o sal.
- 1 cayena pequeña (opcional).
- Unas hebras de azafrán.



PREPARACION:

1. Ponga en el vaso los 4 dientes de ajo, las pastillas de caldo, el azafrán y las hojas de perejil, y **triture 15 seg. en vel. 4**, añada los 200 g de agua y **triture otros 6 seg. en vel. máxima**. Saque y reserve este líquido. No lave el vaso.
2. Haga el fumet. Pele las gambas y reserve los cuerpos; las cabezas las utilizará para este concentrado. Haga lo mismo con el carabinero. Ponga en el vaso el aceite y **programe 2 min, temp. Varoma, vel. 2**. Añada las cabezas y **programe 3 min, temp. Varoma, vel. 1**. A continuación incorpore el agua y **programe 4 min, 100°, vel. 4**. Eche este líquido, colándolo por un colador fino, sobre el anterior reservado. Lave bien el vaso y las cuchillas.
3. Ponga en el vaso los ingredientes del sofrito y **trocéelos 10 seg. en vel. 4**, a continuación **programe 10 min, 100°, vel. 2**. Añada la mitad del líquido reservado y **triture 30 seg. en vel. máxima**. **Ponga la mariposa en las cuchillas**, añada el resto del líquido y **programe 5 min, 100°, vel. 1**. Incorpore los garbanzos y la cayena, si la pone, y vuelva a **programar 15 min, 100°, vel. 1**.
4. Cuando acabe el tiempo, añada los cuerpos de las gambas y del carabinero en trocitos, rectifique la sazón y añada más líquido si lo desea. Deje reposar. Sírvalo caliente.

Nota: Si no quiere poner el carabinero, aumente las gambas o langostinos en 50 g más.



Lentejas con arroz y salchichas



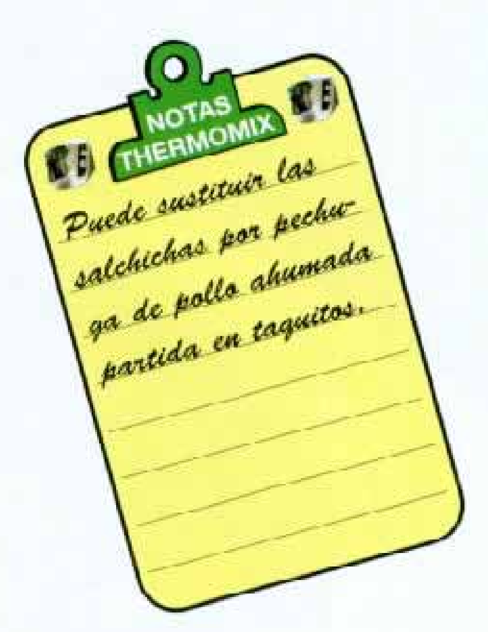
INGREDIENTES: (para 6 personas)

Sofrito:

- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 100 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 50 g de pimiento rojo
- 50 g de pimiento verde

Resto:

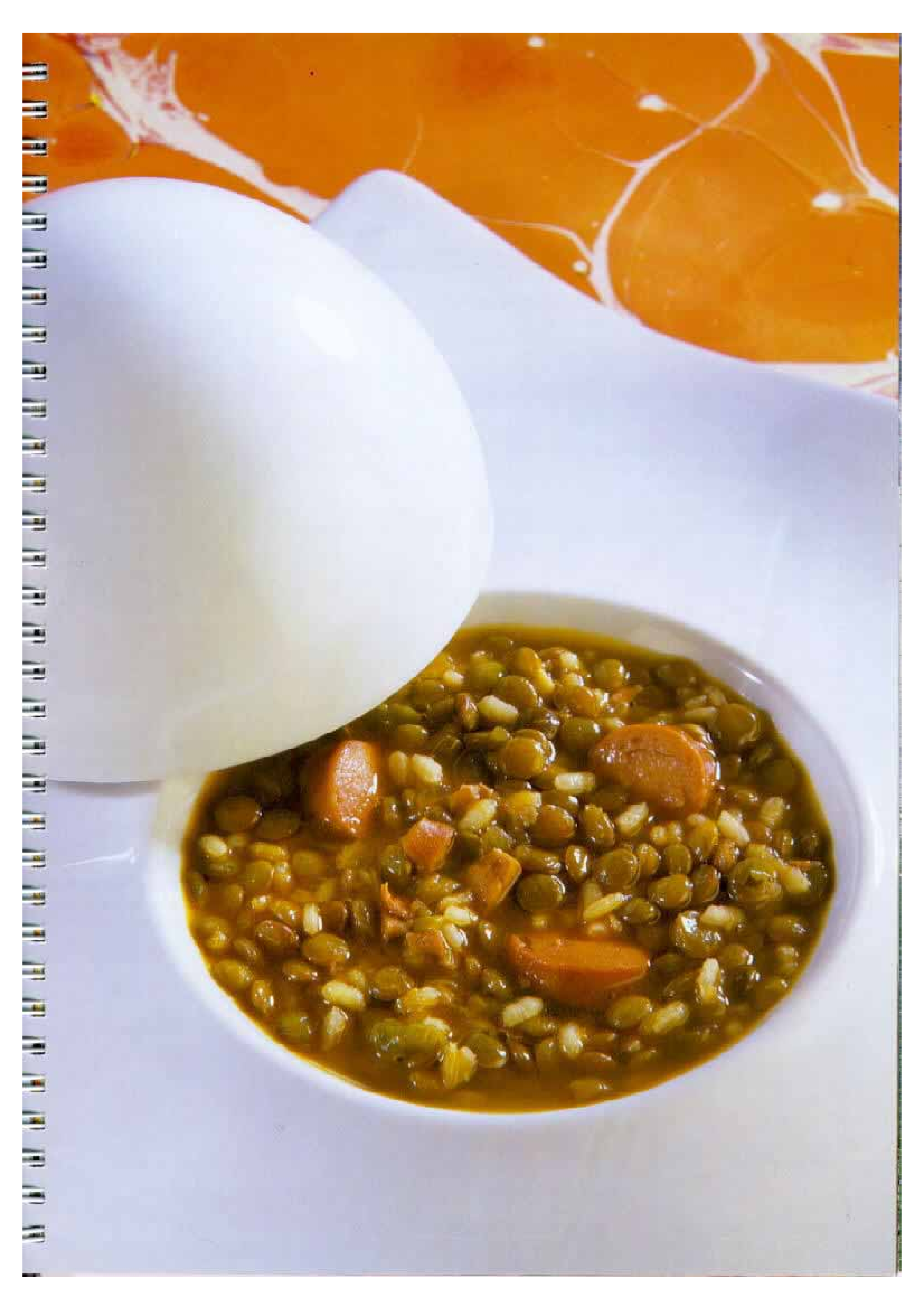
- 300 g de lentejas
- 100 g de arroz
- 1 hoja de laurel grande
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharadita de cominos
- 1 l. de agua
- 2 pastillas de caldo o sal
- 6 salchichas de pollo troceadas





PREPARACION:

1. Ponga las lentejas en remojo en abundante agua fría el día anterior.
2. Eche el aceite en el vaso del Thermomix y **programe 3 min, 100°, vel. 1**. Añada las salchichas troceadas y rehóguelas **programando 3 min, 100°, vel. 1**. Retírelas del vaso dejando el aceite dentro del mismo. Reserve.
3. Ponga las verduras del sofrito en el vaso y **trocéelas 6 seg. en vel. 3 1/2**. **Ponga la mariposa en las cuchillas** y **programe 5 min, 100°, vel. 1**. Añada el pimentón, las pastillas de caldo, la hoja de laurel y los cominos y **programe 1 min, 100°, vel. 1**. Añada el agua y las lentejas bien escurridas del agua de remojo. **Programe 20 min, 100°, vel. 1**.
4. Cuando acabe, incorpore el arroz y las salchichas, y **programe 11 min, temp. Varoma, vel. 1** (ponga el cestillo sobre la tapadera para evitar salpicaduras).
5. Por último, rectifique la sazón y sírvalas de inmediato muy calientes.



Guiso de garbanzos



INGREDIENTES: (para 6 personas)

Sofrito:

- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 400 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 200 g de tomate natural triturado

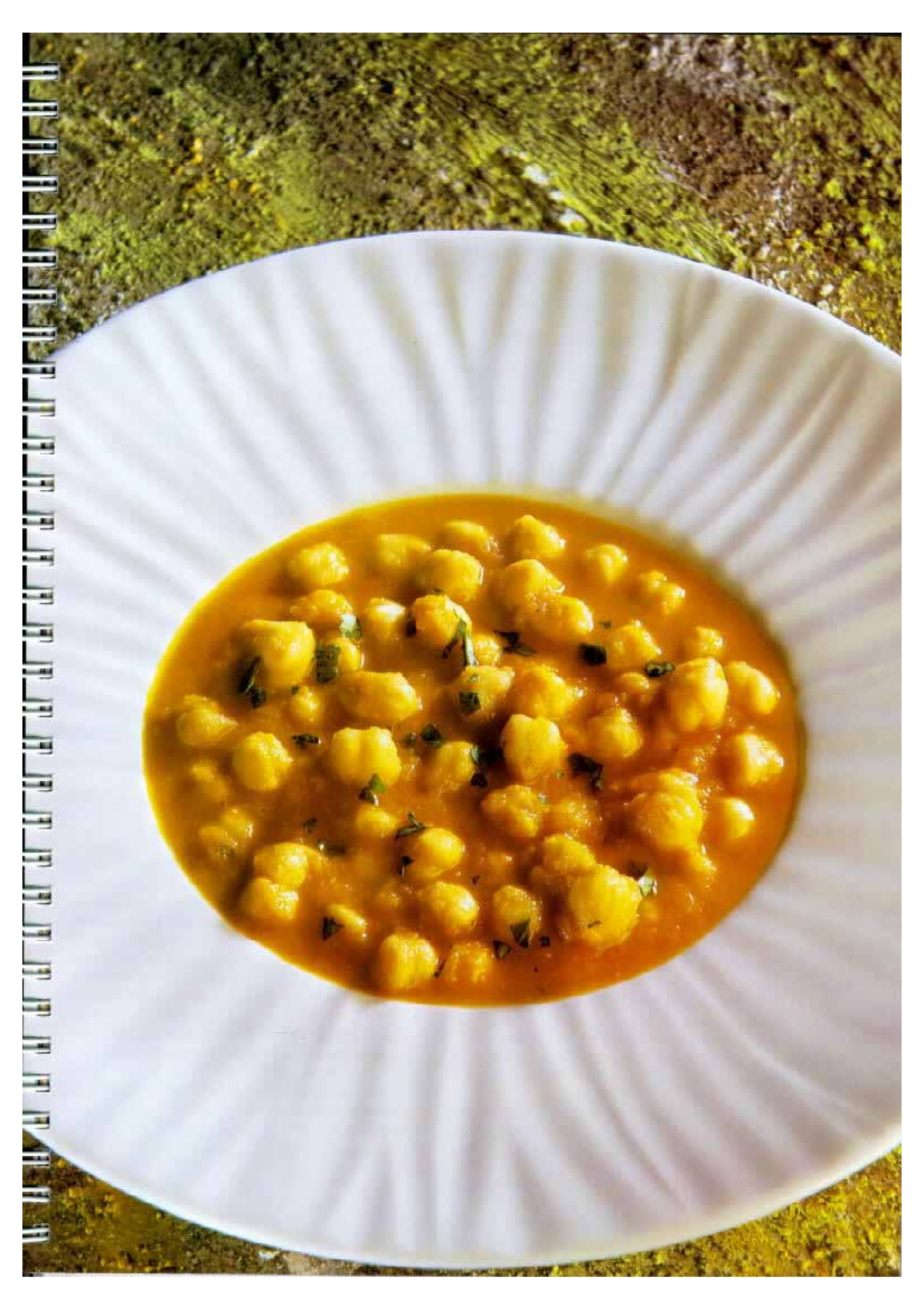
Resto:

- 2 frascos (800 g) de garbanzos cocidos
- 1 hoja de laurel grande
- 500 g de agua
- 2 pastillas de caldo de carne o sal
- 1 cayena (opcional)
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- Pimienta al gusto
- Perejil picado para decorar (hágalo con una tijera)



PREPARACION:

1. Ponga los garbanzos en el recipiente Varoma, lávelos bien y resérvelos.
2. Eche en el vaso los ingredientes del sofrito troceados, **programe 10 seg. en vel. 3 1/2** y a continuación **10 min, temp. Varoma, vel. 1 1/2**.
3. Cuando acabe, eche 3 cucharadas de garbanzos y el agua y **triture 40 seg. en vel. 6**.
4. **Ponga la mariposa en las cuchillas** y añada la hoja de laurel, las pastillas de caldo o sal, la cayena si desea ponerla, los cominos y la pimienta. **Programe 7 min, temp. Varoma, vel. 1**. Incorpore los garbanzos y **programe 10 min, 100º, vel. 1**. Sírvalos espolvoreados con perejil picado (ver pág. 6).



Arroz con almejas y gambas



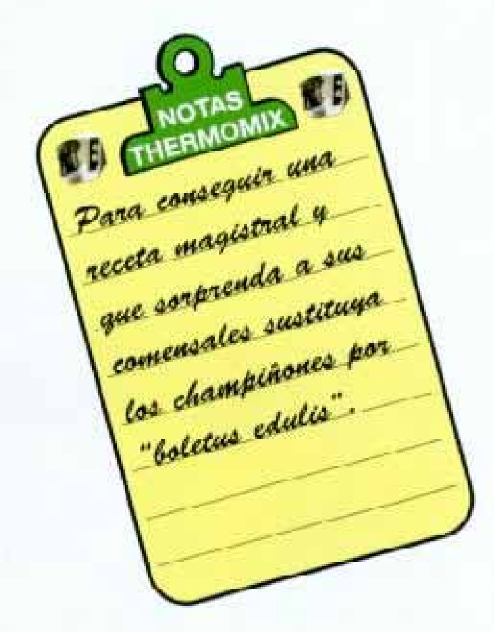
INGREDIENTES: (para 6 personas)

Fumet:
- 250 g de gambas frescas o congeladas de Pescanova
- 500 g de agua
- 500 g de almejas pequeñas (chochas)

Caldo para el arroz:
- 4 dientes de ajo
- Azafrán en hebras
- 1 cub. lleno de hojas de perejil
- 2 1/2 pastillas de caldo de pescado
- 30 g de zumo de limón
- 300 g de agua (más el fumet)
- 1 cayenita (opcional)

Sofrito:
- 50 g de aceite
- 2 dientes de ajo fileteados
- 250 g de champiñones fileteados o setas
- 200 g de tomate natural triturado

Para terminar:
- 350 g de arroz





PREPARACION:

1. Ponga las almejas con agua y sal para que suelten la arena.
2. Eche las cáscaras de las gambas y las cabezas en el vaso del Thermomix (reserve los cuerpos para el final) y el agua del primer paso y **programe 3 min, temp. Varoma, vel. 4**. Mientras tanto lave bien las almejas cambiando varias veces el agua. Colóquelas en el recipiente Varoma. Coloque el recipiente sobre la tapadera y vuelva a **programar 10 min, temp. Varoma, vel. 2**. Procure que caiga dentro del vaso todo el jugo de las almejas. Cuando termine, reserve las almejas para el final de la receta, cuele el fumet por un colador fino y reserve el líquido.
3. Lave muy bien el vaso y la tapadera. Ponga en el vaso los ajos, el perejil y las pastillas de caldo del 2º paso y **triture 10 seg. en vel. 4**. Añada el líquido del fumet, el agua, el zumo de limón y el azafrán y **programe 30 seg. en vel. 8**. Reserve este líquido.
4. **Ponga la mariposa en las cuchillas**, eche el aceite, los ajos y el tomate del sofrito y **programe 5 min, 100º, vel. 1**. Cuando termine, añada los champiñones y **programe 5 min, temp. Varoma, vel. 1**. Sin abrir la máquina, incorpore a través del bocal el arroz y rehóguelo **programando 2 min, temp. Varoma, vel. 1**. Incorpore todo el líquido que teníamos reservado y vuelva a **programar 12 min, temp. Varoma, vel. 1** (coloque encima de la tapadera el cestillo invertido para evitar salpicaduras).
5. Cuando acabe el tiempo programado, eche los cuerpos de las gambas a través del bocal y deje reposar durante un minuto dentro del vaso.
6. Mientras tanto ponga las almejas en una fuente grande de servir. Eche el arroz sobre las mismas extendiéndolo bien y moviéndolo con la espátula para que absorba todo el líquido. Sirva.

Nota: Las setas le dan al arroz mucho aroma. Puede sustituirlas por los champiñones o bien poner 100 g de setas y 150 g de champiñones.



Arroz Mediterráneo



INGREDIENTES: (para 6 personas)

Caldo:
- 4 dientes de ajo grandecitos
- 1 cubilete de hojas de perejil
- 2 1/2 pastillas de caldo de verduras o sal
- 50 g de zumo de naranja y 30 g de zumo de limón
- 800 g de agua, azafrán y 1 cayena (opcional)

Sofrito:
- 100 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de pimiento rojo
- 200 g de tomate natural triturado
- 2 dientes de ajo

Las verduras:
- 100 g de judías verdes frescas o congeladas troceadas*
- 100 g de alcachofas frescas o congeladas partidas en cuartos*
- 100 g de coliflor fresca
- 50 g de guisantes frescos o congelados
- 100 g de calabacines sin pelar
- 100 g de champiñón fileteado

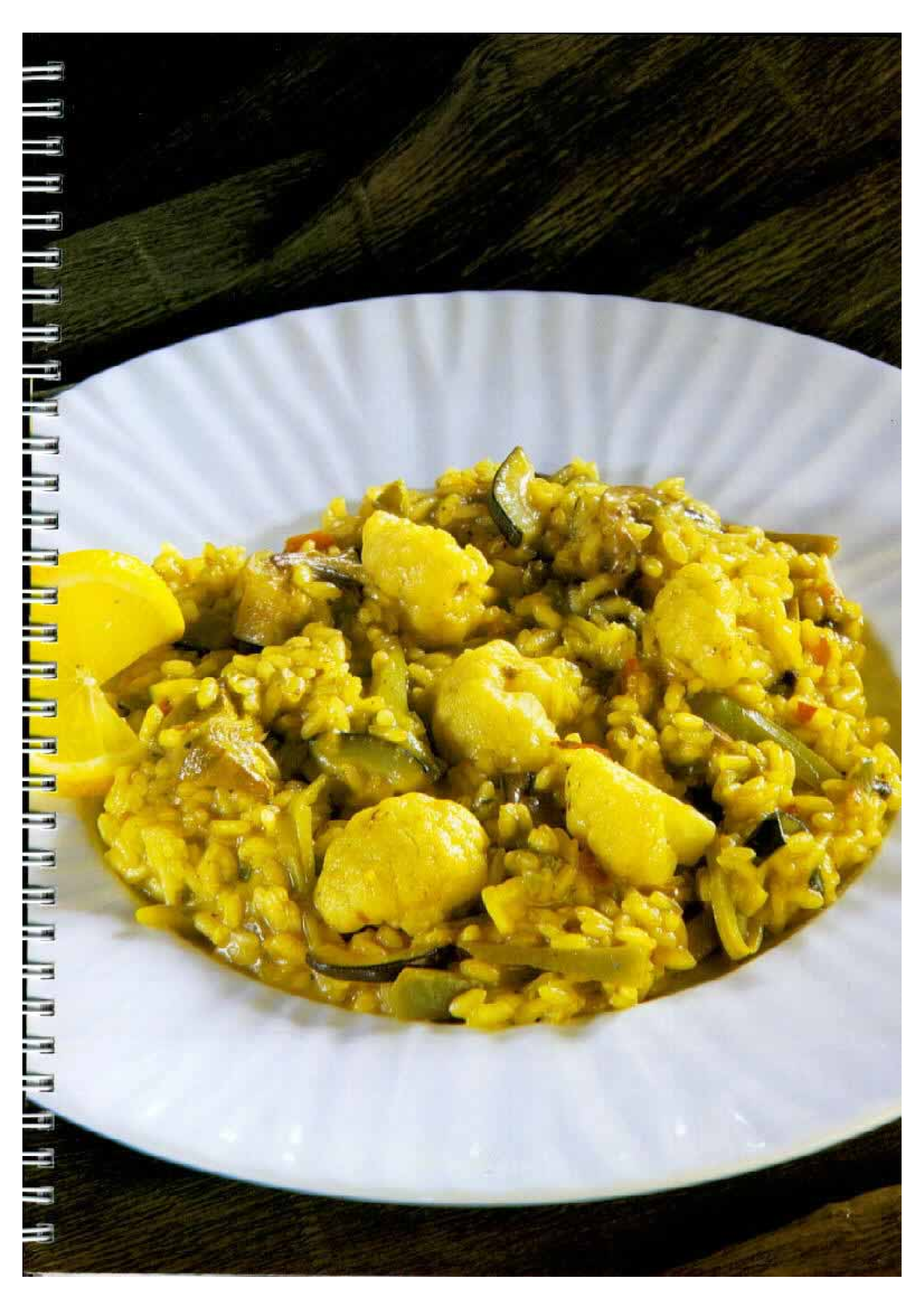
La base:
- 350 g de arroz



PREPARACION:

1. Ponga en el vaso los ajos, el perejil y las pastillas de caldo, y **trocee 15 seg. en vel. 4**. A continuación añada el resto de los ingredientes del paso 1 y **triture durante 20 seg. en vel. 8**. Reserve.
2. **Sin lavar el vaso**, ponga los ingredientes del paso 2. **Trocee 8 seg. en vel. 3 1/2** y luego **programe 5 min a 100º en vel. 1**.
3. **Ponga la mariposa en las cuchillas**. Añada a lo anterior los ingredientes del paso 3 y **Programe 7 min, 100º en vel. 1**.
4. Eche el arroz y **programe 3 min, 100º en vel. 1**. Añada el líquido del paso 1 que teníamos reservado y **programe 13 min, temp. Varoma, vel. 1** (ponga sobre la tapadera el cestillo invertido para que no le salpique). Sáquelo después a una **fuente de servir amplia y baja** para que quede el arroz bien extendido, remuévalo con la espátula para que absorba el líquido, deje reposar y sirva.

*(Si pone las verduras frescas, pártalas finitas).



Fusilis con salsa de soja y verduritas



INGREDIENTES: (para 6 personas)

Para la salsa:

- 100 g de salsa de soja
- 50 g de agua
- 1 diente de ajo
- 150 g de zanahorias
- 150 g de pimiento rojo partido en tiras
- 150 g pimiento verde partido en tiras
- 150 g de brotes de soja (pueden ser de bote o frescos)
- 150 g de champiñones laminados
- Pimienta al gusto (la sal se pondrá una vez comprobada la sazón, la salsa de soja sala mucho)

Para cocer la pasta:

- 1 1/2 l de agua
- Un chorrito de aceite
- Sal
- 500 g de fusilis

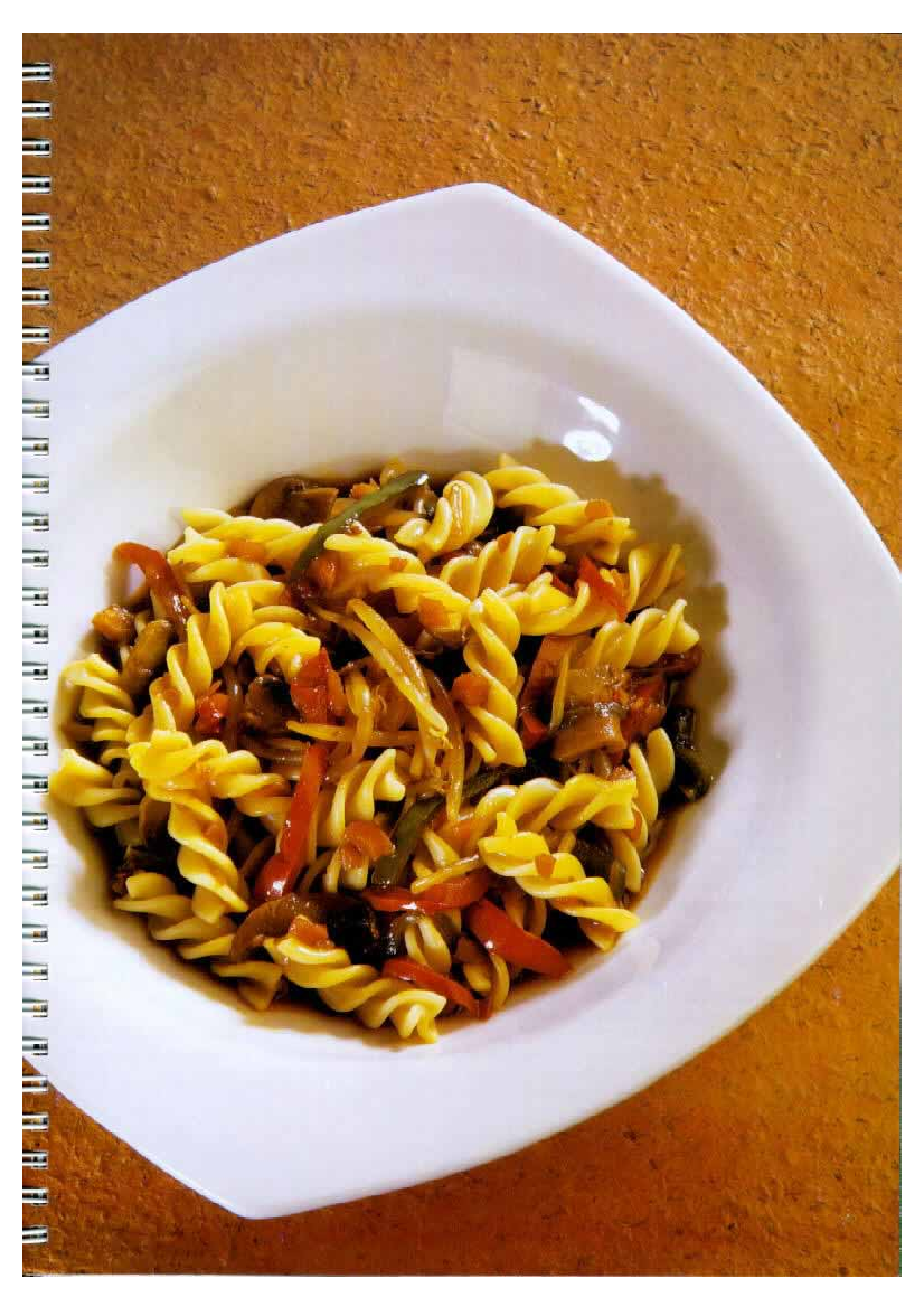




PREPARACION:

1. Ponga las zanahorias partidas en 3 trozos y el ajo en el vaso del Thermomix y **programe 7 seg. en vel. 3 1/2**. Saque y reserve.
2. **Coloque la mariposa en las cuchillas**. Eche en el vaso la salsa de soja y el agua. **Programe 3 min, temp. Varoma, vel. 1**. Añada a continuación todas las verduras menos los brotes de soja y **programe 8 min, temp. Varoma, vel. 1 1/2**. Añada los brotes de soja y la pimienta, y **programe 3 min, temp. Varoma, vel. 1**. Compruebe la sazón y rectifique si es necesario. Saque y reserve.
3. Sin lavar el vaso, **quite la mariposa** y eche el agua para cocer los fusilis con el aceite y la sal. **Programe 11 min, 100°, vel. 1**. Añada los fusilis y **programe el tiempo que indique el paquete, 100°, vel. 1**.
4. Escurra la pasta en el recipiente Varoma o en un colador grande. Sírvala en una bandeja echando la salsa caliente por encima.

Nota: Si lo desea, puede poner parmesano rallado y pimienta recién molida.
Las verduras con el tiempo programado quedan al dente. Si le gustan más hechas, programe unos minutos más.



Tortellinis frescos rellenos de pesto



INGREDIENTES: (para 6 personas)

Para la salsa:

- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 1 bote de 1 kg de tomate natural triturado
- 2 dientes de ajo
- 200 g de cebolla
- 100 g de zanahorias
- 2 pastillas de caldo o sal
- Pimienta recién molida
- 8 hojas de albahaca fresca
- 2 cucharaditas de edulcorante en polvo Natreen (opcional)

Para cocer la pasta:

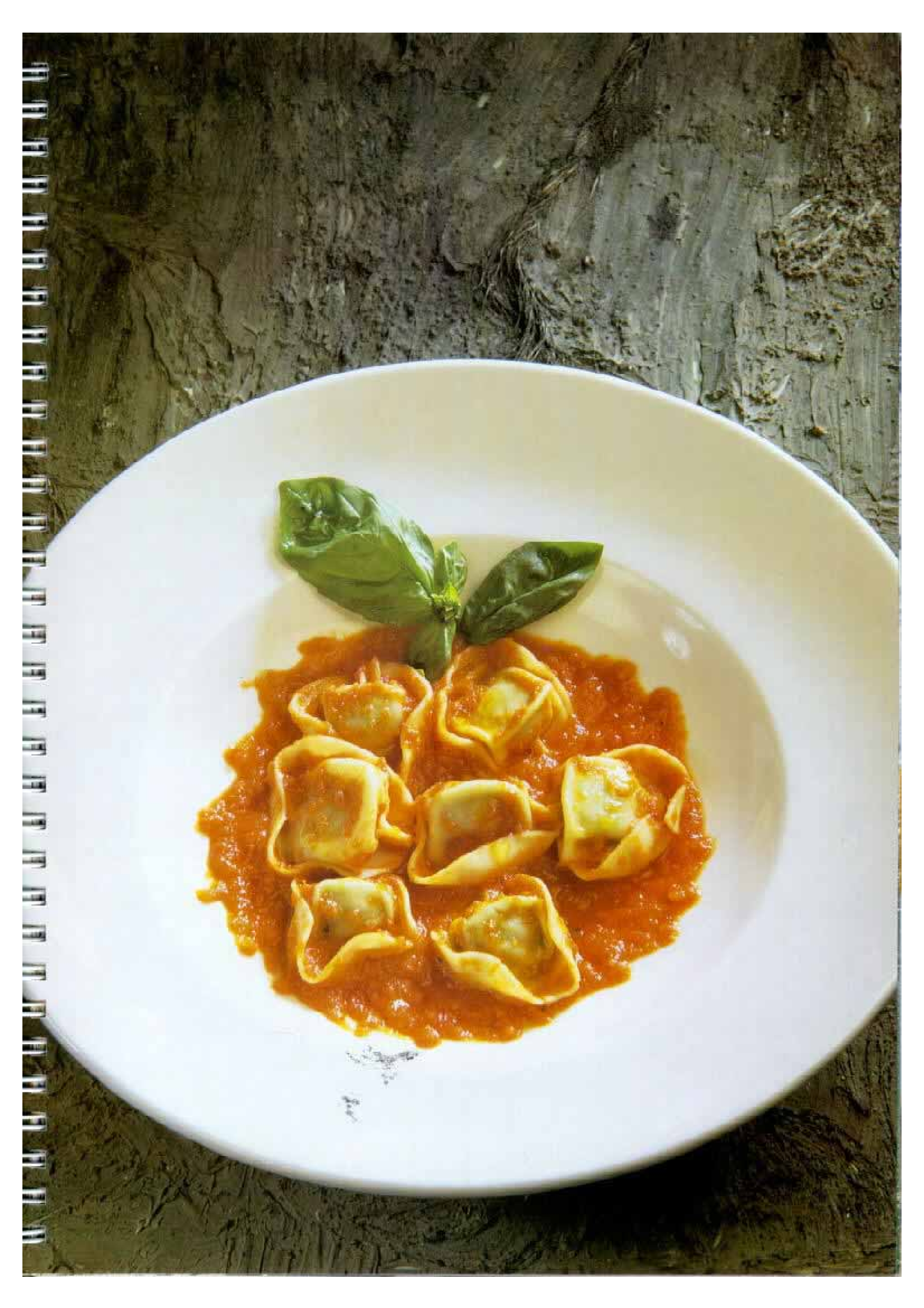
- 2 paquetes de 250 g de tortellinis frescos rellenos de pesto o al gusto
- 1 1/2 l de agua
- Un chorrito de aceite
- Sal



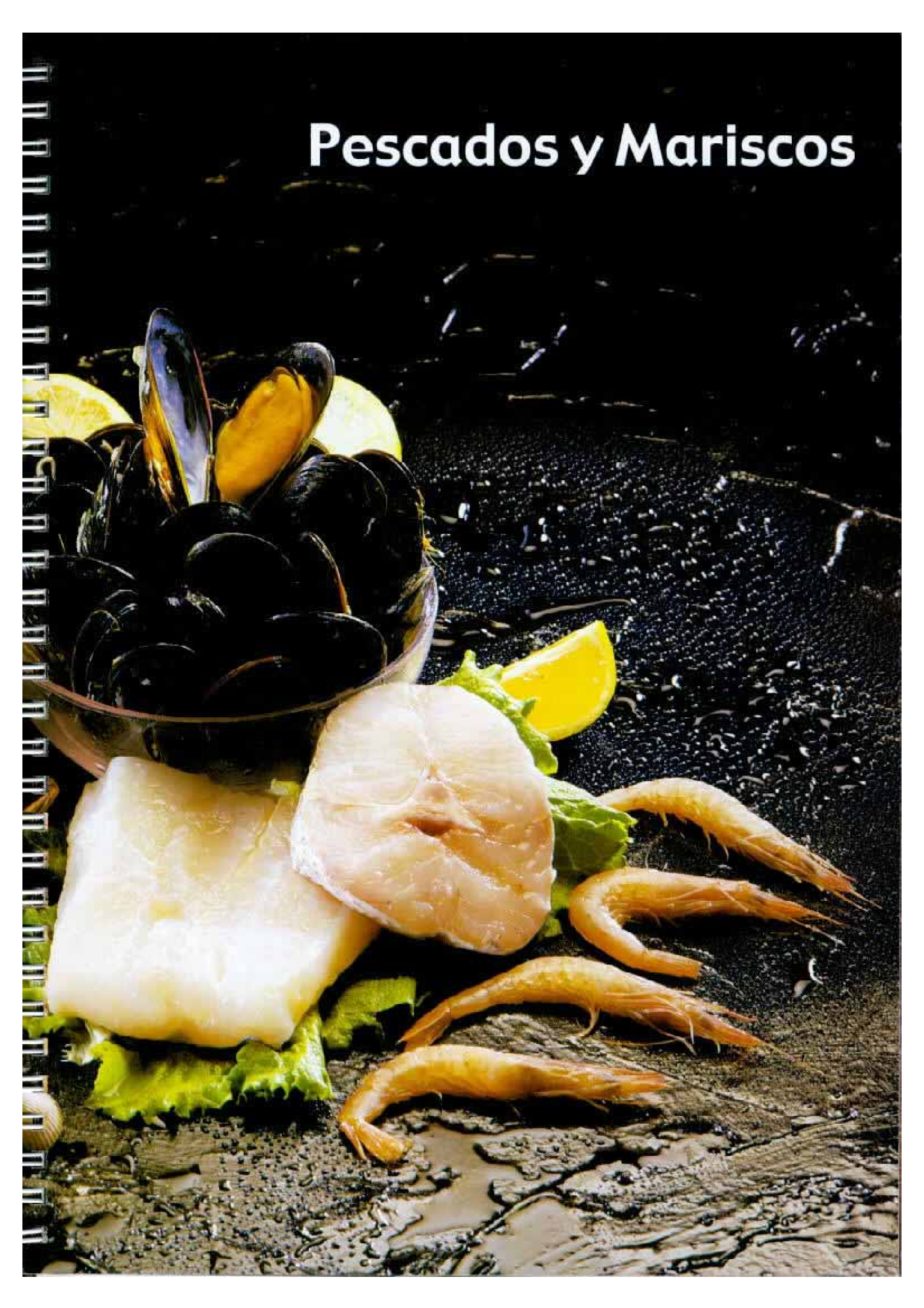
PREPARACION:

1. Ponga en el vaso del Thermomix el aceite, las zanahorias, la cebolla y el ajo. **Trocee 15 seg. en vel. 3 1/2** y a continuación **programe 5 min, 100º, vel. 1 1/2**. Después **triture durante 40 seg. en vel. 8**.
2. Añada el tomate a lo anterior, las pastillas de caldo o sal y la pimienta. Baje todo lo que haya quedado en las paredes del vaso y la tapadera con la espátula, y **programe 25 min, temp. Varoma, vel. 1 1/2** (coloque encima de la tapadera el cestillo invertido para evitar salpicaduras).
3. Unos seg. antes de que acabe, añada la albahaca a través del bocal y deje reposa. Rectifique la sazón y si estuviese un poco ácido, échele 2 cucharaditas de edulcorante en polvo y remuévalo con la espátula. Saque y reserve.
4. Sin lavar el vaso, eche el agua para cocer los tortellini con el aceite y la sal. **Programe 11 min, 100º, vel. 1**. Añada los tortellini y **programe el tiempo que indique el paquete, 100º, vel. 1**.
5. Escurra los tortellini en el recipiente Varoma o en un colador grande. Sírvalos en una bandeja echándoles la salsa caliente por encima.

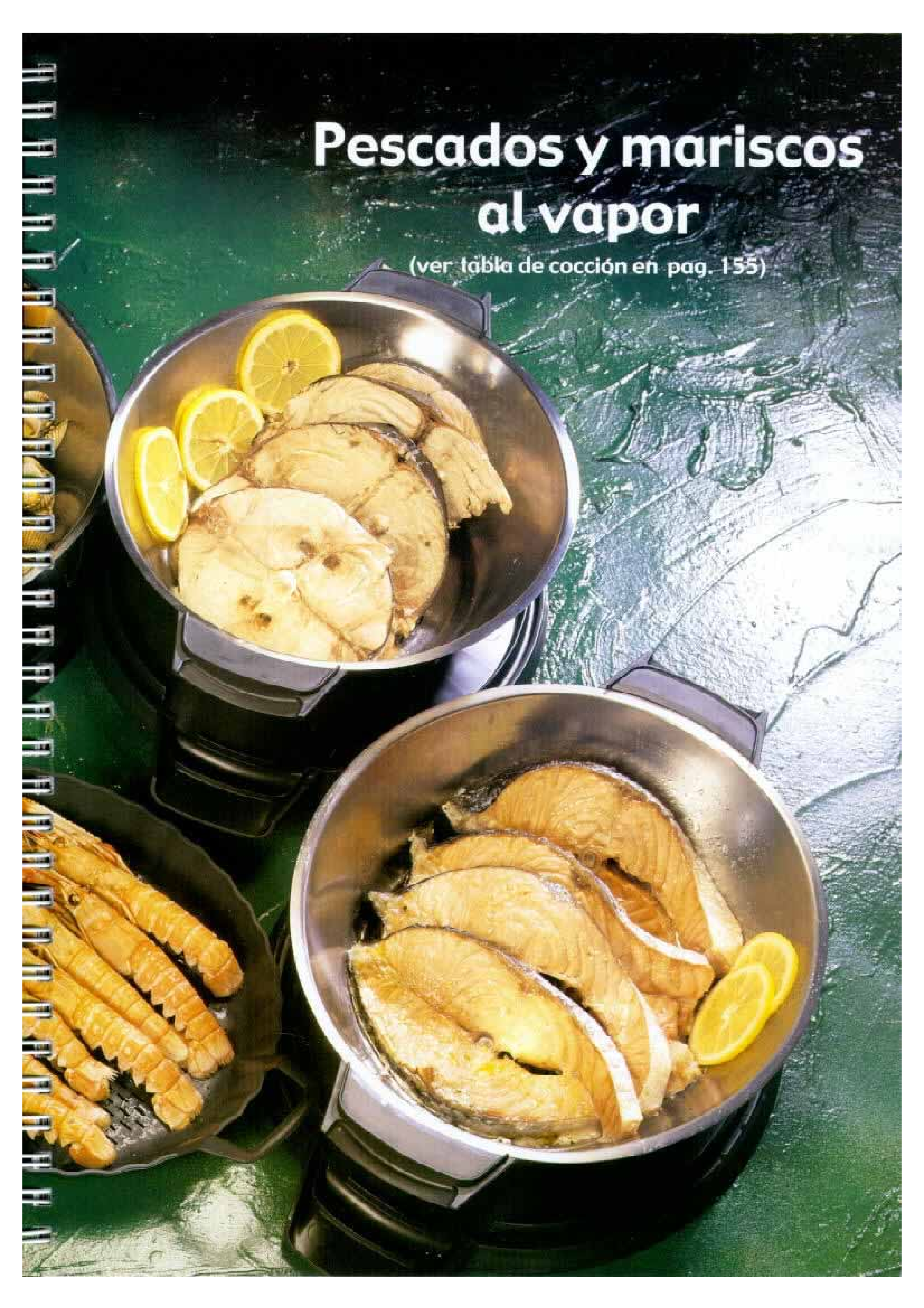
Nota: Si lo desea, puede poner queso parmesano rallado por encima. Si lo prefiere, puede sustituir el edulcorante por azúcar.






Pescados y Mariscos





Pescados y mariscos al vapor

(ver tabla de cocción en pag. 155)

Lenguados rellenos al vapor

INGREDIENTES: (para 6 personas)

Para la base:

- 8 filetes de lenguado congelados o 4 lenguados frescos (unos 400 g aprox. por pieza).
- 300 g de gambas arroceras
- 250 g de palitos de cangrejo

Para el sofrito:

- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 100 g de cebolla
- 100 g de tomate triturado natural
- 3 dientes de ajo

Para el resto:

- 200 g de agua
- 200 g de cerveza o vino blanco
- 1 hoja de laurel
- Hojas de perejil en cantidad abundante
- 2 pastillas de caldo de pescado o sal
- Pimienta al gusto





PREPARACION:

1. **Trocee 5 seg. en vel. 3 1/2** los palitos de cangrejo. Saque y reserve.
2. Si utiliza lenguados frescos, quíteles la espina, pártala en 2 ó 3 trozos y échelas en el vaso junto con las cabezas de las gambas (reserve los cuerpos). Añada el agua y la cerveza o vino y **programe 5 min, 100º, vel. 4**. Cuando termine, cuele a través de un colador fino y reserve el líquido.
3. Lave bien el vaso y la tapadera. Eche en el vaso los ingredientes del sofrito, **trocéelos 6 seg. en vel. 3 1/2** y a continuación **programe 5 min, 100º, vel. 1 1/2**. Cuando termine, **triture 30 seg. en vel. 8**.
4. Con la ayuda de la espátula, baje los restos que hayan quedado en las paredes del vaso, incorpore el líquido reservado y **mézclelo 10 seg. en vel. 8**.
5. Añada las pastillas de caldo o sal y la hoja de laurel, y **programe 5 min, temp. Varoma, vel. 1**.
6. Mientras tanto reparta los palitos de cangrejo troceados y los cuerpos de las gambas sobre cada filete de lenguado. Salpimente, espolvoree con perejil y haga rollitos envolviéndolos con film transparente Albal, procurando que queden bien apretados. Colóquelos en el recipiente Varoma y reserve.
7. Cuando acabe el tiempo programado, coloque el recipiente Varoma sobre la tapadera y **programe 15 min, temp. Varoma, vel. 1 1/2**.
8. Por último, retire el recipiente y deje reposar. Compruebe si la salsa se ha reducido, de no ser así, **programe 8 min más a la misma temp. y vel**. Añada el perejil picado (ver pág. 6).
9. Coloque los rollitos de lenguado en una fuente quitándoles el film. Compruebe la sazón de la salsa y rectifique si es necesario. Viértala sobre los rollitos y sirva muy caliente, con una guarnición de arroz o al gusto.



Corazones de merluza con brécol, coliflor y salsa de eneldo.

INGREDIENTES: (para 6 personas)

Para el recipiente Varoma:

- 300 g de ramitos de brécol y otros 300 g de ramitos de coliflor.
- Sal.

Para la bandeja del recipiente Varoma:

- 600 g aproximadamente de corazones de merluza.
- Ramitas de eneldo fresco.
- Aceite para pincelar.
- Film transparente para envolver el pescado.
- Sal y pimienta.

Para el vaso del Thermomix: (La salsa)

Para el sofrito:

- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 200 g de cebollas
- 3 dientes de ajo

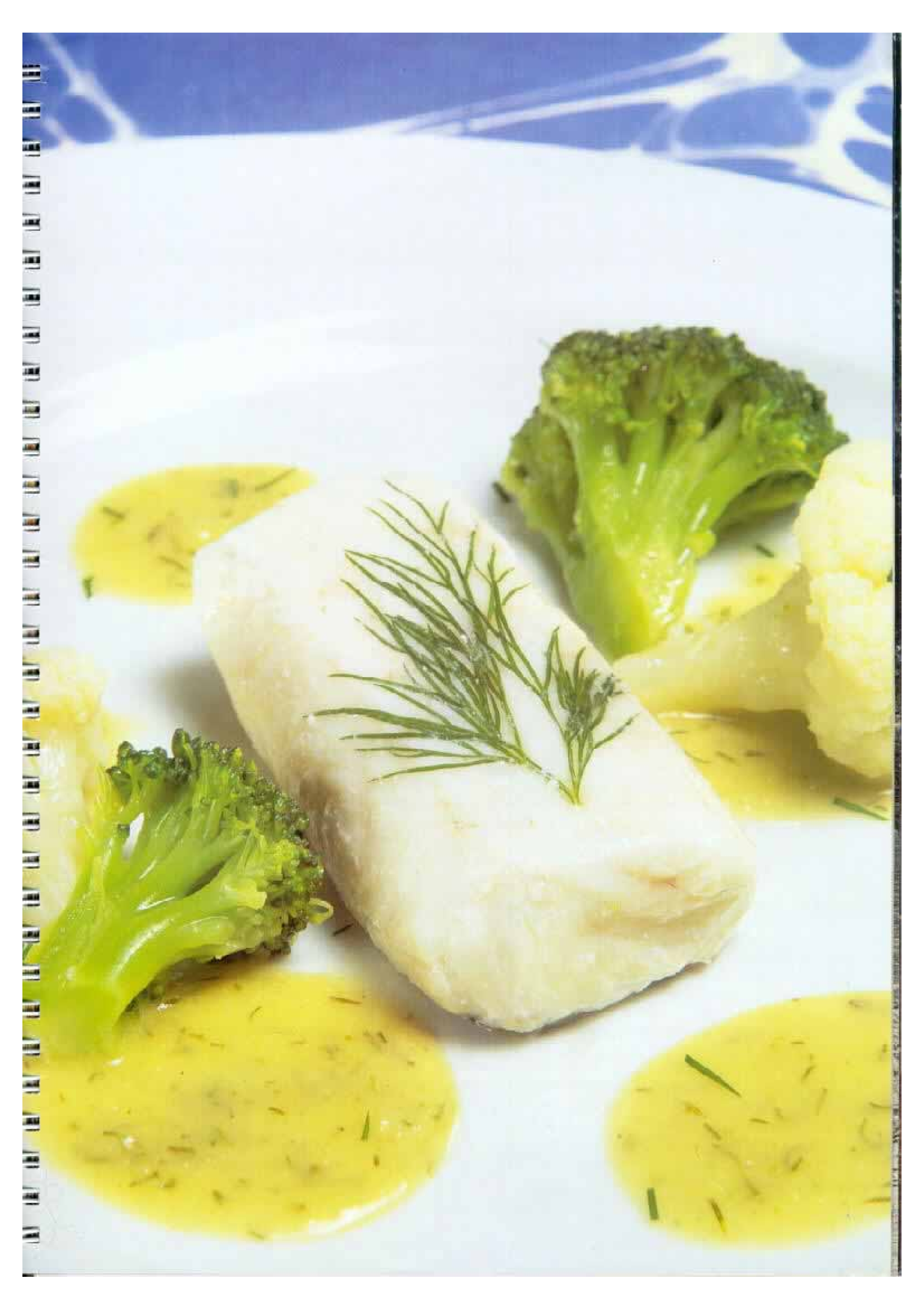
Para terminar:

- 20 g de eneldo fresco
- 200 g de vino blanco
- 250 g de agua
- 1 pastilla de caldo de pescado o sal
- Pimienta al gusto



PREPARACION:

1. Si utiliza el pescado congelado, deje descongelar y seque los trozos con papel de cocina. Salpimente.
2. Corte un trozo de film transparente, pincele el centro con un poco de aceite de oliva, y ponga encima una ramita de eneldo. Pincele con un poco de aceite un trozo de pescado y póngalo sobre el eneldo. Cúbralo con otra ramita de eneldo (procure que las ramitas queden abiertas para que quede más bonito). Envuelva bien con el film transparente presionando bien para que quede apretado y redondito. Repita la operación con todos los trozos de pescado y resérvelos en la bandeja del Varoma (pueden caber unos 10).
3. Si los pone congelados, Pescanova los tiene buenísimos sin piel ni espinas, en cajas de 400 g. Si prefiere pescado fresco, compre una pescadilla de kilo y medio, quítele la piel y las espinas y córtela en trozos de 3 ó 4 dedos)
4. Ponga los ingredientes del sofrito en el vaso, **trocee 6 seg, vel. 3 1/2 y programe 7 min, 100°, vel. 1.** Cuando termine eche la mitad del eneldo y el agua y **triture todo en vel. 6, 30 seg;** si no queda todo bien triturado, **programe vel. 9 unos segundos.**
5. Añada el vino blanco, la pimienta, la pastilla de caldo y **programe 5 min, temp. Varoma, vel. 1.** Cuando termine ponga encima de la tapa el recipiente Varoma con las verduras (teniendo en cuenta que después tendrá que poner la bandeja dentro del recipiente), sálelas y **programe 10 min, temp.Varoma, vel. 1,** al terminar ponga la bandeja del Varoma con el pescado en el recipiente y **programe 10 min, temp. Varoma, vel. 1.** Añada el resto de eneldo troceadito con tijeras para adornar la salsa.
6. Sirva la salsa muy caliente con el pescado quitándole el papel film, y sirviendo el brécol y la coliflor alrededor.

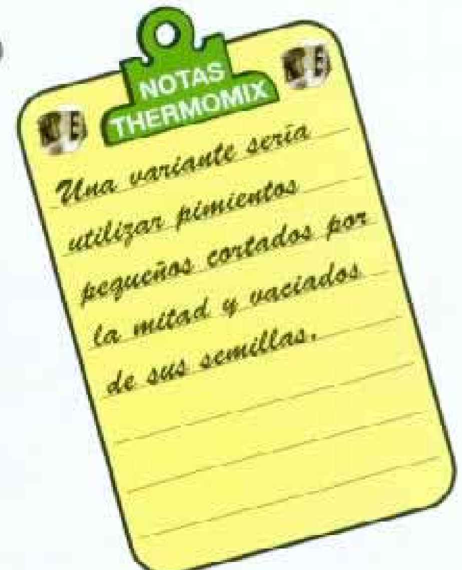


Nidos de tomate con lenguado sobre lecho de arroz

INGREDIENTES: (para 6 personas)

Para la base:
- 6 tomates rojos y firmes
- 6 filetes de lenguado o de fletán frescos o congelados
- 300 g. de arroz blanco (ver pag. 38)

Para la salsa:
- 50 g de aceite de oliva virgen. extra, Hojiblanca
- 250 g de puerros en rodajas (sólo la parte blanca)
- 2 dientes de ajo
- La pulpa de los tomates
- 1 pastilla de caldo de pescado
- 200 g de vino blanco
- 250 g de agua
- 20 g de cilantro
- Pimienta al gusto

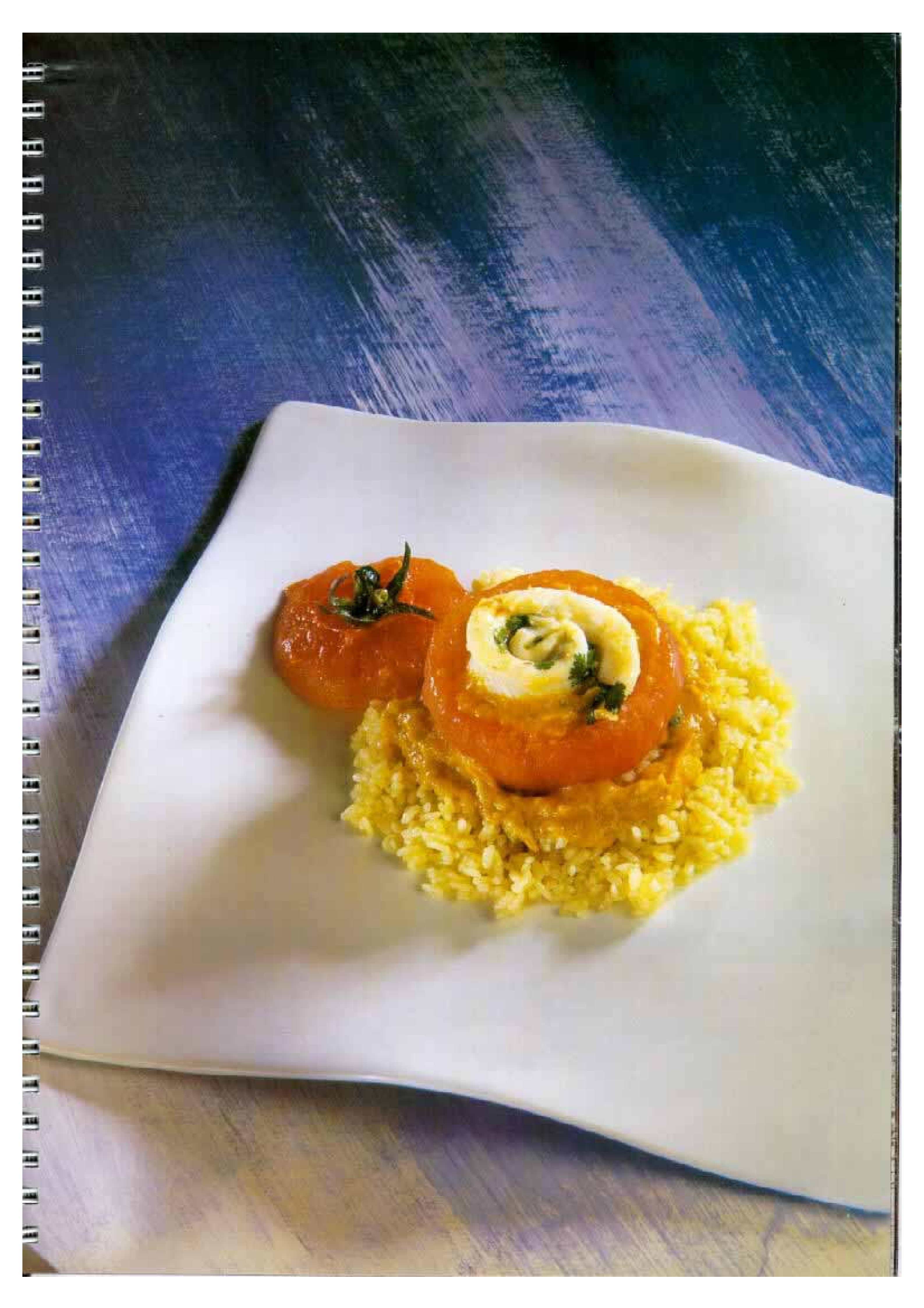




PREPARACION:

1. Separe las hojas de cilantro de los tallos y reserve ambas cosas.
2. Pele los tomates con ayuda de un pela patatas, quíteles la parte superior y vacíelos con una cucharilla, reservando la pulpa. Ponga los tomates sobre papel de cocina boca abajo para que escurran bien.
3. Aplaste los filetes de lenguado para que queden bien finitos. Salpimente y pincélelos con un poco de aceite. Ponga sobre ellos unas hojas de cilantro y enróllelos sobre sí mismos.
4. Salpimente los tomates, pincélelos con aceite por dentro y meta dentro de cada uno un rollito de lenguado. Pincele los tomates por fuera con aceite y colóquelos en el recipiente Varoma. Reserve.
5. Eche los tallos de cilantro troceados en el vaso junto con el vino y el agua y **triture 1 min en vel. 8**. Cuele y reserve.
6. Lave bien el vaso y eche los puerros y los ajos. **Trocee 8 seg. en vel. 3 1/2**. Añada el aceite y **programe 5 min, 100°, vel. 1**. Incorpore la pulpa de los tomates y vuelva a **programar 5 min a la misma temp. y vel**. A continuación **triture todo durante 30 seg. en vel. 8**.
7. Agregue el liquido reservado, la pastilla de caldo, y la pimienta, y **programe 4 min, temp. Varoma, vel. 1**. Terminado el tiempo, coloque el recipiente Varoma sobre la tapadera y **programe 20 min, temp. Varoma, vel. 1**.
8. Retire el recipiente Varoma, eche las hojas de cilantro en el vaso y **programe 1 min, 100°, vel. 1**.
9. En una fuente de servir, ponga un lecho de arroz cocido y riéguelo con un poco de salsa. Sobre él, coloque los tomates regándolos también con un poco de salsa. Eche el resto en una salsera y sirva.

Nota: Puede servirlos sobre patatas al vapor si no desea el arroz. Ponga rodajas de patatas en el recipiente Varoma, alrededor de los tomates, para hacerlas al mismo tiempo.



Merluza o rape a la gallega

INGREDIENTES: (para 6 personas)

Para el recipiente Varoma:

- 6 u 8 centros de merluza congelada Pescanova o rape

Para el vaso:

- 800 g de patatas para hervir en trozos grandecitos
- 400 g de agua
- 2 pastillas de caldo de pescado o sal
- 1 hoja de laurel
- 100 g de cebolla partida en 4 trozos
- 100 g de guisantes congelados
- Unas hojas de perejil

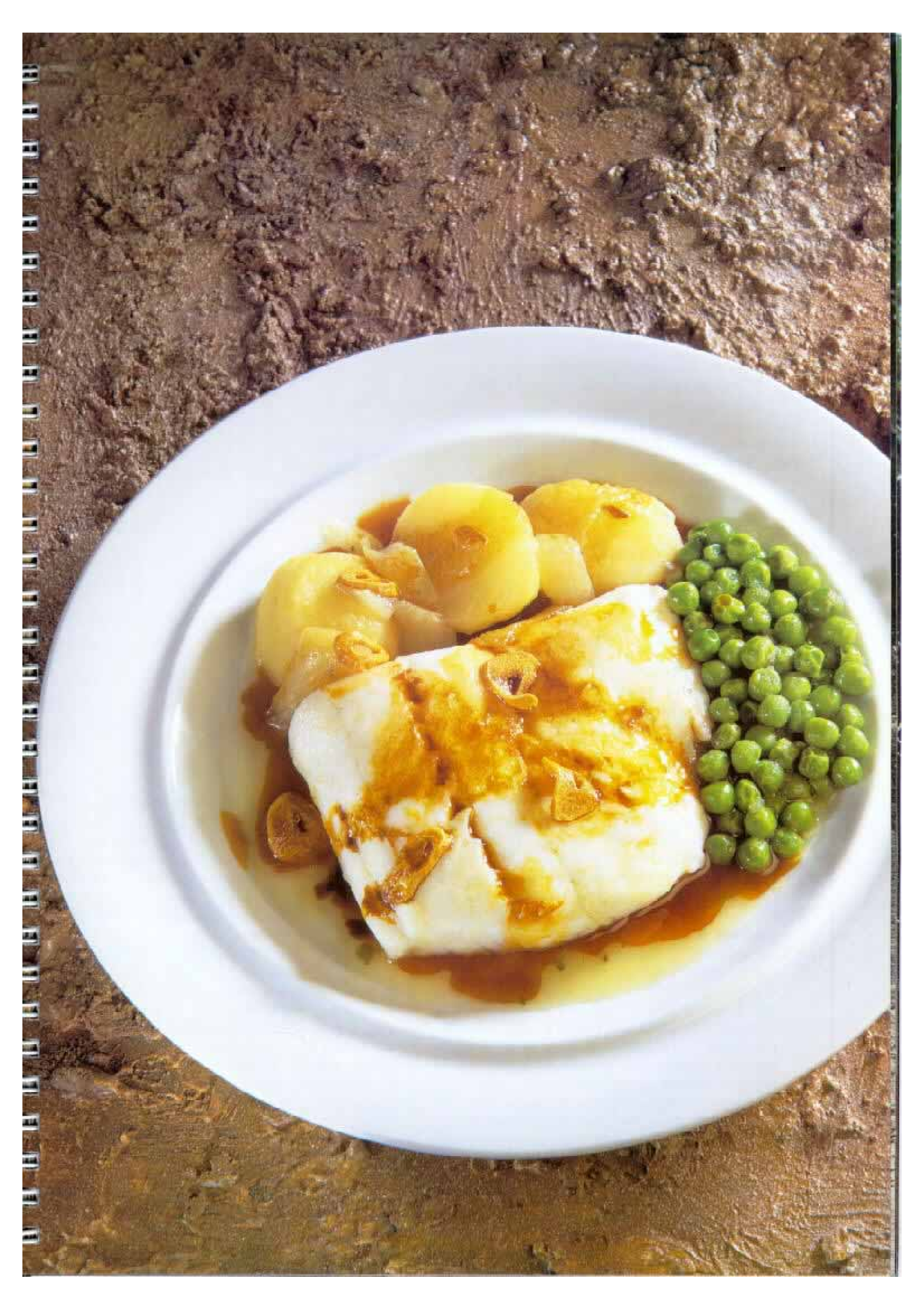
Para la ajada.

- 100 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 40 g de ajos fileteados
- 2 cucharadas rasas de buen pimentón



PREPARACION:

1. Espolvoree el pescado con un poco de sal, pincele el recipiente Varoma con un poco de aceite y coloque el pescado en el mismo, tape y resérvelo.
2. **Ponga la mariposa en las cuchillas** y eche todos los ingredientes del vaso menos los guisantes. **Programe 15 min, temp. Varoma, vel. 1**.
3. Cuando acabe, añada los guisantes, cierre y ponga sobre la tapadera el recipiente Varoma con el pescado. A continuación **programe 7 min, temp. Varoma, vel. 1**.
4. Acabado el tiempo, retire el recipiente. Eche el contenido del vaso en una fuente de servir y coloque el pescado del Varoma encima. Reserve.
5. Ponga en el vaso el aceite para la ajada y **programe 3 min, temp. Varoma, vel. 2**. Seguidamente añada los ajos fileteados y **programe otros 3 min a la misma temp. y vel. 1 1/2**.
6. Por último, eche el pimentón, **mezcle 10 seg. en vel. 2** y vierta la ajada sobre las patatas y el pescado. Sírvalo de inmediato.



Canelones de puerro rellenos de calamares

INGREDIENTES: (para 6 personas)

Para la base:
- 6 puerros gordos (sólo la parte blanca)

Para el relleno:
- 300 g de calamares congelados Pescanova en aros
- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 50 g de tomate triturado natural
- 100 g de pimiento verde de asar pelado
- 100 g de cebolla roja
- 1 diente de ajo
- Sal, pimienta y un toque de cayena

Para la salsa:
- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 100 g de pimiento verde de asar
- 100 g de cebolla roja
- 1 diente de ajo
- 150 g de tomate natural triturado
- 150 g de vino blanco
- Sal, pimienta y un toque de cayena
- 2 sobrecitos de tinta



PREPARACION:

1. Prepare los canelones (ver pág. 8), lávelos bien y póngalos en el recipiente Varoma.
2. Ponga en el vaso del Thermomix 1/2 l de agua y **programe 5 min, temp. Varoma, vel. 2**. Cuando termine, ponga el recipiente Varoma con los puerros sobre la tapadera y vuelva a **programar 5 min a la misma temp. y vel**. Sáquelos, póngalos sobre papel de cocina, aplánelos y resérvelos.
3. Separe los calamares congelados de 100 en 100 g para trocearlos en tres veces Ponga la máquina en marcha **en vel. 5** y eche 100 g de calamares troceándolos durante **5 ó 6 seg.** Saque y reserve. Repita esta operación con el resto de los calamares y resérvelos.
4. Sin lavar el vaso, ponga en el mismo todos los ingredientes del relleno, menos los calamares (el pimiento pelado con un pelapatatas. Ver pág. 10) y **trocee 6 seg. en vel. 3 1/2**. A continuación **programe 7 min, temp. Varoma, vel. 1**. Añada los calamares picados y **programe 12 min a la misma temp. y vel**. Compruebe que el calamar está bien cocido. Rellene los canelones con el relleno reservado y colóquelos en una fuente de horno.
5. Sin lavar el vaso, eche en el mismo todos los ingredientes de la salsa excepto el vino blanco y la tinta. **Trocee 6 seg. en vel. 3 1/2** y después **programe 10 min, temp. Varoma, vel. 1**. Añada el vino y la tinta, **triture 30 seg. en vel. 5** y a continuación **programe 7 min, 100º, vel. 1**. Si ve que queda muy espeso, añada un poco de agua y rectifique la sazón.
6. Vierta la salsa por encima de forma decorativa y sírvalos calientes.



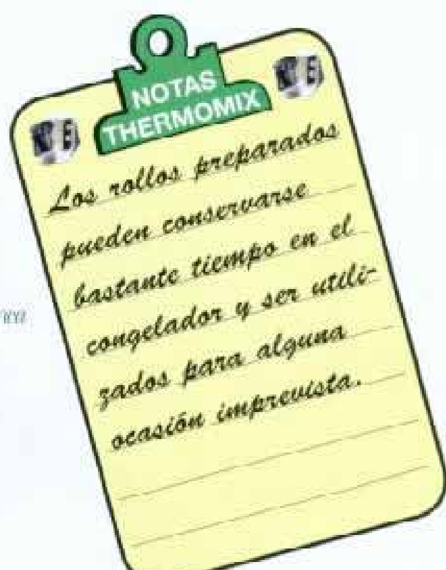
Carpaccio de salmón y merluza

INGREDIENTES: (para 6 personas)

Para la base:
- 150 g de salmón fresco sin piel ni espinas
- 400 g de merluza fresca sin piel ni espinas
- Ramitas de eneldo

Para servir:
- 4 tomates rojos y duros
- Aceite de oliva virgen, extra al gusto
- El zumo de 2 limones
- Ramitas de eneldo
- Sal y pimienta

Guarnición: mousse de judías:
- 1 yema
- 300 g de judías verdes cocidas y escurridas
- 1 diente de ajo
- 150 a 200 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- Sal, pimienta

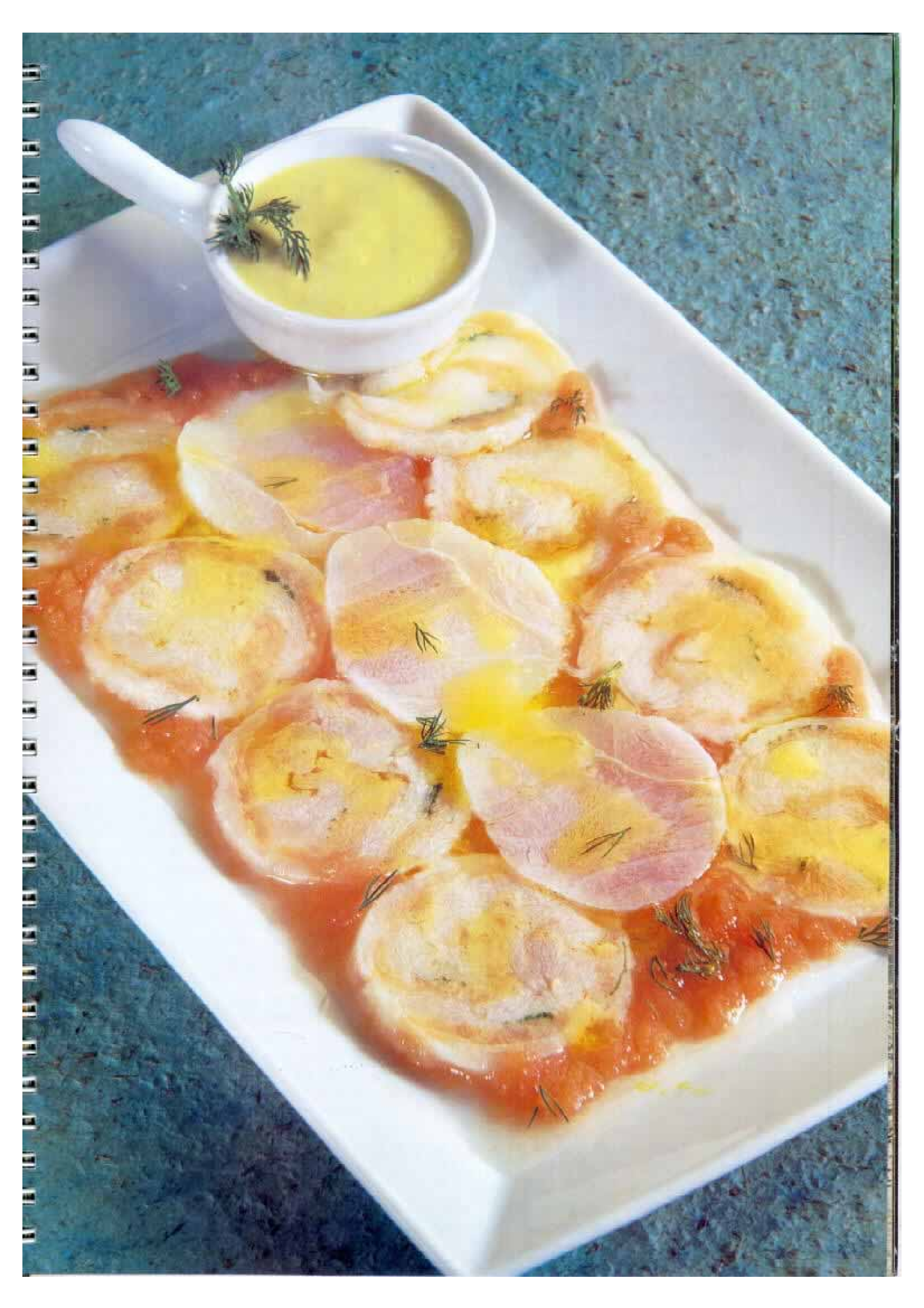




PREPARACION:

1. Aplane bien el pescado y haga filetes lo más finos posibles con ellos.
2. Prepare un rectángulo de film transparente Albal y coloque los filetes de merluza con unas ramitas de eneldo, sobre ellos coloque otros de salmón con hojitas de eneldo y sobre éstos otros de merluza. A continuación, y con ayuda del propio film, haga un rollo procurando que quede bastante apretado. Envuelva este rollo en papel de aluminio Albal y métalo en el congelador donde deberá estar de 6 a 8 horas
3. Pele los tomates con un pela patatas, quíteles las semillas con una cucharilla y póngalos sobre papel de cocina para que escurran bien. Échelos en el vaso del Thermomix con sal y **triture durante 20 seg. en vel. 3**. Sáquelo y póngalo de base en un plato de servir grande. Rocíe con un hilito de aceite de oliva.
4. Saque el pescado del congelador y con la ayuda de un corta fiambres o un cuchillo muy afilado, vaya haciendo rodajitas muy finas Colóquelas sobre el tomate, salpimiente y riegue con zumo de limón y con un hilito de aceite. Introduzca en el frigorífico.
5. Prepare la mousse. Ponga las judías en el vaso del Thermomix, bien secas del agua de cocción, el ajo, sal y pimienta. **Triture durante 30 seg. en vel. 4**. Acabado el tiempo añada la yema de huevo, vuelva a poner la máquina en **vel. 4** y vaya echando el aceite como si se tratase de una mayonesa. Eche la mousse en un recipiente para servir.
6. Adorne el carpaccio con ramitas de eneldo y sirva acompañado de la mousse.

Nota: Puede hacer lo mismo, utilizando solamente bacalao desalado.



Merluza rellena

INGREDIENTES: (para 6 personas)

Para la base:

- 1 cola de merluza de 1 kg (tiene que coger en el recipiente Varoma) sin piel ni espinas y abierta en dos

Para el relleno:

- 250 g de gambas arroceras
- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 100 g de cebollas
- 2 dientes de ajo
- 250 g de champiñones fileteados
- Unas gotas de Tabasco (opcional)
- 3 pimientos del piquillo
- Sal y pimienta

Para la salsa:

- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- Las cabezas de las gambas
- 2 dientes de ajo
- 150 g de cebollas
- 150 g de tomate natural triturado
- 50 g de brandy
- 150 g de vino blanco
- 200 g de agua
- El líquido que escurra el relleno
- Estragón fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

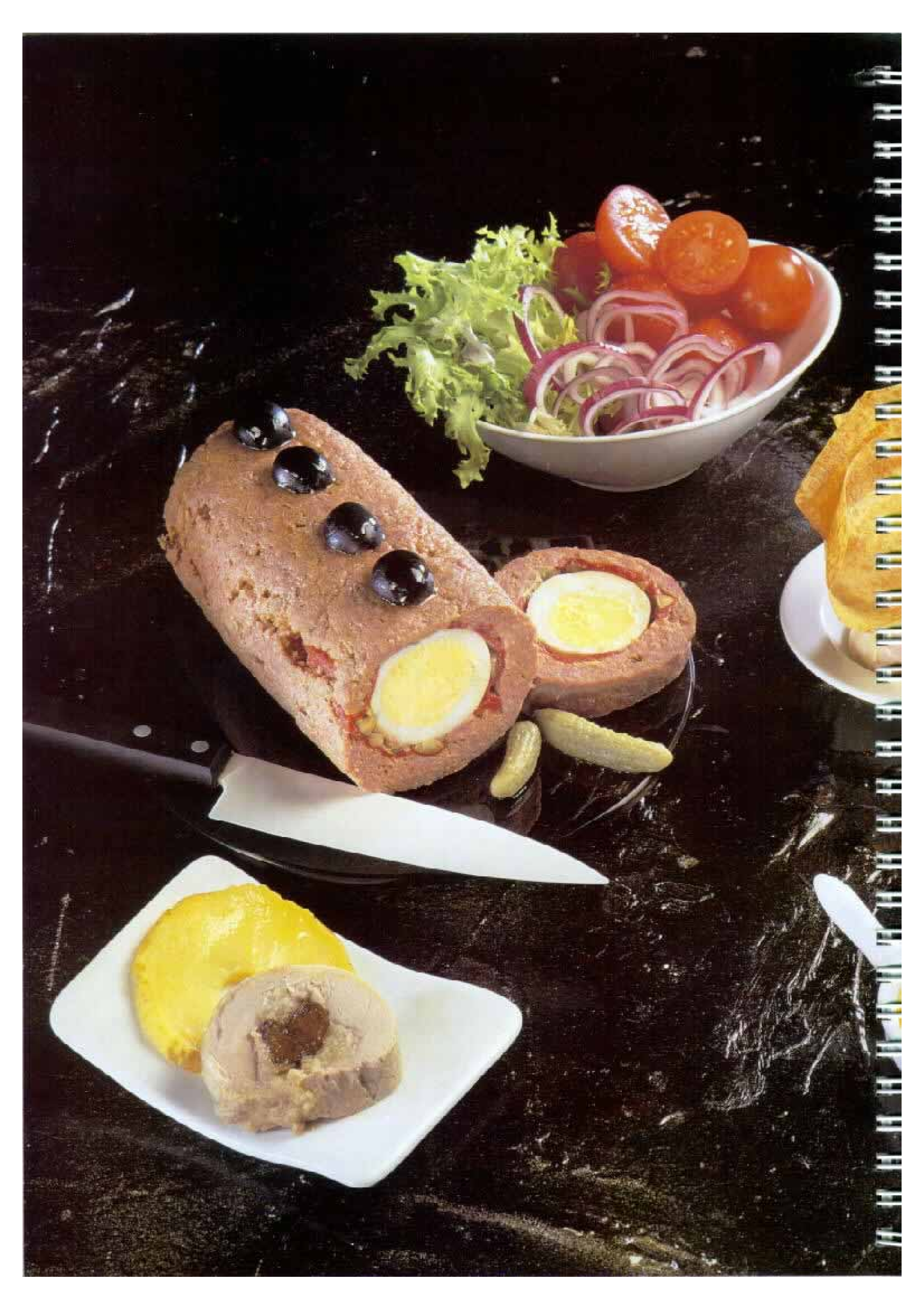


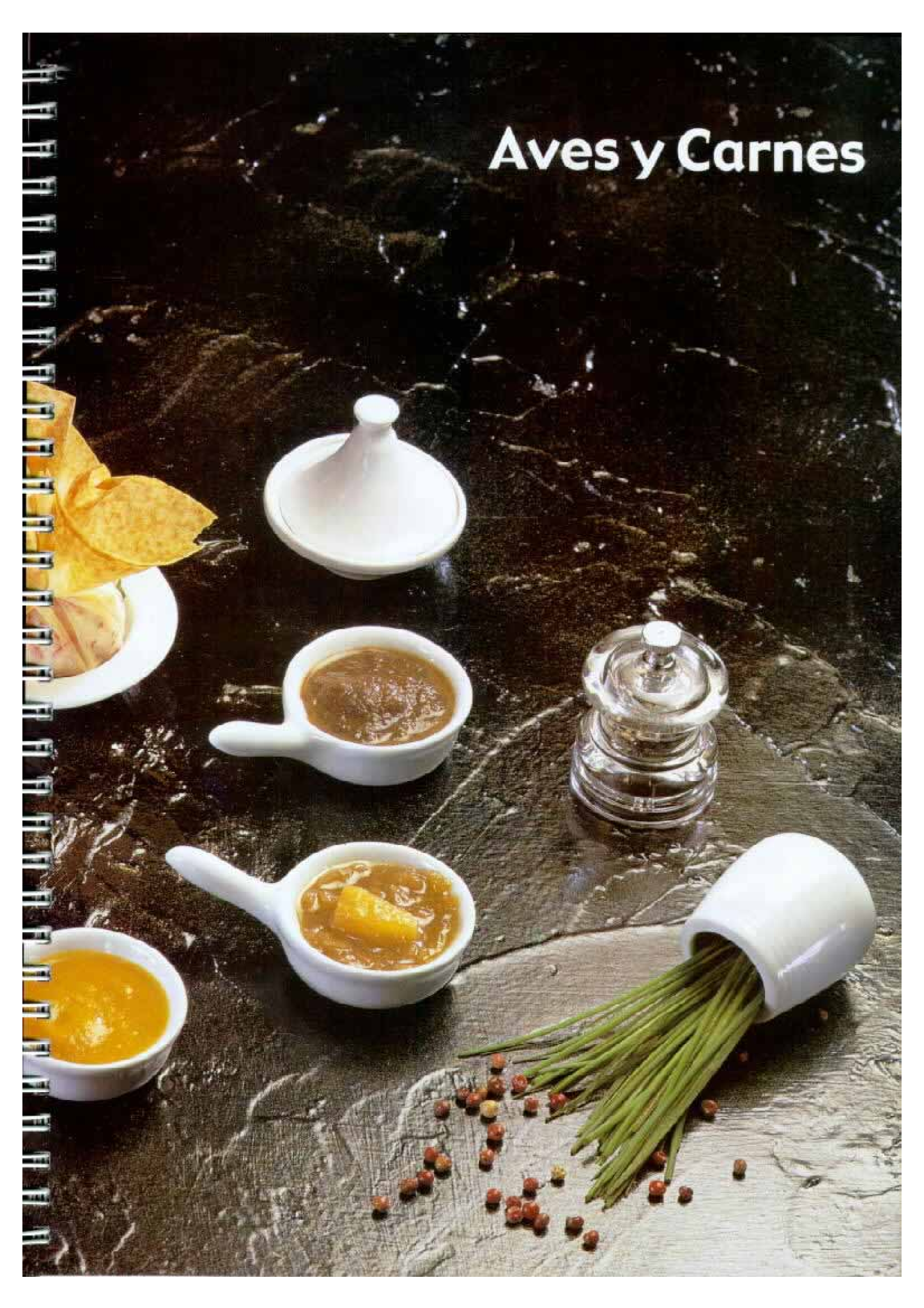
PREPARACION:

1. Pele las gambas reservando los cuerpos para el relleno y las cabezas para la salsa.
2. Ponga el aceite del relleno en el vaso junto con las cebollas y los ajos y **trocee 6 seg. en vel. 3 1/2**. A continuación **programe 5 min, 100º, vel. 1**. Cuando termine, **triture 20 seg. en vel. 6**. Añada los champiñones, unas gotas de Tabasco, si lo pone, sal y pimienta y **programe 7 min, temp. Varoma, vel. 1**. Incorpore los cuerpos de las gambas y **programe 30 seg. en vel. 1**. Viértalo sobre un colador para que escurra el líquido, y reserve éste para la salsa.
3. Corte un rectángulo de film grande y pincélelo con aceite. Aplane el pescado para que quede lo más fino posible y salpiméntelo. Coloque sobre el film una de las partes del pescado y ponga sobre ella tiras de pimientos y sobre éstas el relleno, vuelva a cubrir con pimiento. Coloque encima la otra mitad de la cola. Haga un paquete con la cola, ayudándose con el film y procurando que quede muy apretado. Envuelva en papel de aluminio Albal y pínchelo con una brocheta para que, cuando cueza, caiga el jugo en la salsa. Ponga la cola en el recipiente Varoma, tape bien y reserve.
4. Ponga en el vaso del Thermomix el aceite para la salsa y **programe 3 min, 100º, vel. 1**. Añada las cabezas de las gambas y **programe 3 min, temp. Varoma, vel. 1 1/2**. Déjelas reposar. Después retírelas con cuidado, póngalas en un colador y apriételas bien para recoger el jugo que suelten e incorporarlo nuevamente al vaso.
5. Añada las cebollas y los ajos y **trocee 6 seg. en vel. 3 1/2**. Luego **programe 5 min, 100º, vel. 1**. Incorpore el tomate y **programe 5 min más a la misma temp. y vel**. y **triture 30 seg. en vel. 6**.
6. Agregue el líquido que escurrió del relleno y el brandy, vino blanco, agua, estragón picado, sal y pimienta y **programe 5 min, temp. Varoma, vel. 1**. Después coloque sobre la tapadera el recipiente Varoma con la merluza y vuelva a **programar 25 min, temp. Varoma, vel. 1**.
7. Para servir, desenvuelva la merluza y colóquela en una fuente. Compruebe el punto de la salsa y si está muy líquida, **programe 10 min, temp. Varoma, vel. 1** para que evapore. Riegue la merluza con la salsa y sirva acompañada con la guarnición que desee.

Nota: Si no quiere hacerlo tan grande, sustituya la cola de merluza por dos colas de merluza congelada Pescanova, quitándoles la piel y la espina. El resto de la receta es igual





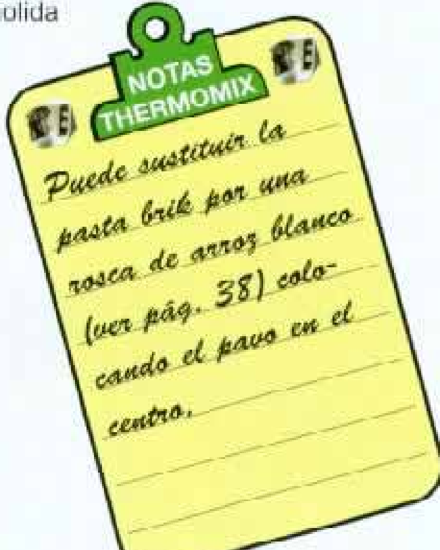

Aves y Carnes

Caldereta de pavo



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 600 g de pavo en trocitos para guisar (que no sea pechuga)
- 400 g de tomates naturales, pelados con un pela patatas, en rodajas
- 100 g de pimiento verde en rodajas
- 250 g de cebollas cortadas en aros
- 20 g de ajos fileteados.
- 70 g de aceite de oliva virgen, extra, Hojiblanca
- 1 hoja de laurel.
- 2 clavos de olor, nuez moscada, pimienta recién molida
- 150 g de vino blanco
- 2 pastillas de caldo de ave o sal
- Perejil picado
- Pasta brik, filo o china





PREPARACION:

1. **Ponga la mariposa en las cuchillas**. Eche en el vaso el aceite, la mitad de las verduras en rodajas, los trocitos de pavo y por último el resto de las verduras, los condimentos y el vino. **Programe 30 min, temp. Varoma, vel. 1**.
2. Acabado el tiempo, compruebe si el pavo ha quedado tierno. Sírvalo en una fuente espolvoreado de perejil picado, o en pasta brik como se muestra en la foto (ver pag. 9) y con la guarnición que desee.

Nota: Si lo desea, puede aprovechar para poner en el recipiente Varoma, patatas, guisantes, calabaza, etc., para que se hagan al mismo tiempo.
Puede cambiar el tomate natural por un bote de medio kilo de tomate natural triturado.



Diadema de lomo y piña



INGREDIENTES: (para 6 personas)

Para el recipiente Varoma:

- 1 kg de cinta de lomo fresca en un trozo
- 1 bote de kilo de piña en su jugo
- Sal y pimienta

Para el vaso:

- 70 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 500 g de cebollas
- 1 diente de ajo
- El resto de las rodajas de piña que no se utilizaron con la carne
- El jugo de la lata de piña
- 250 g de agua
- 60 g de salsa de soja (reserve una cucharada para pintar la carne)
- 1 pastilla de caldo de carne o sal
- Pimienta, 2 clavos de olor, nuez moscada y 1/2 cucharadita de canela en polvo



PREPARACION:

1. Hágale unos cortes a la cinta de lomo, sin llegar abajo e introduzca en cada uno media rodaja de piña, procurando que quede al mismo nivel que la carne. Salpimiente y haga un rollo, apretando bien, con papel film transparente de Albal, envolviéndolo seguidamente en papel de aluminio Albal. Pínchela por varios sitios con el fin de que suelte el jugo cuando cueza. Colóquela en el recipiente Varoma. Tape y reserve.
2. Eche en el vaso las cebollas y el diente de ajo. **Programe 6 seg. en vel. 3 1/2** para trocearlo, ayudándose con la espátula. Saque y reserve.
3. **Ponga la mariposa en las cuchillas**, eche el aceite y lo que habíamos troceado anteriormente. **Programe 10 min, temp. Varoma, vel. 1**. Añada la piña sobrante en trozos pequeños, el jugo y el resto de los ingredientes. **Programe 5 min, temp. Varoma, vel. 1**.
4. Acabado el tiempo, coloque el recipiente Varoma con la carne sobre la tapadera y vuelva a **programar 55 min, temp. Varoma, vel. 1**.
5. Compruebe que la carne está bien hecha. Déjela enfriar, píntela con una cucharada de soja y córtela en rodajas en diagonal. Cubra una fuente de servir con la salsa, coloque sobre ella la carne y sirva caliente acompañada de la guarnición que más le guste.



Pechugas de pollo en salsa de coco con curry



INGREDIENTES: (para 6 personas)

Para la base:

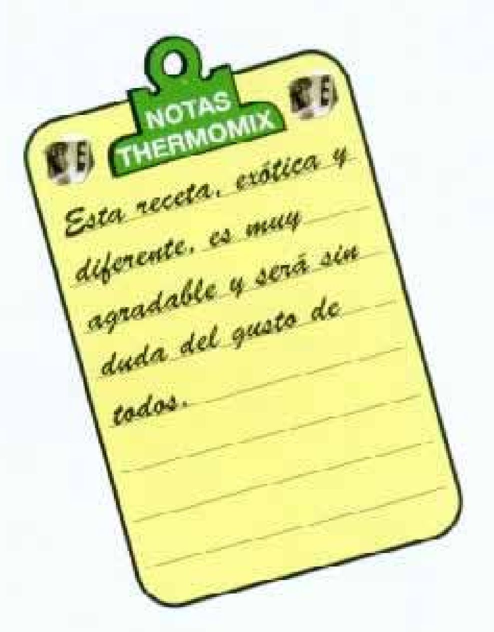
- 1kg de pechugas de pollo sin piel ni grasa

Para la salsa:

- 30 g de margarina vegetal
- 30 g de aceite de oliva virgen, extra, Hojiblanca
- 150 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 200 g de tomate natural triturado
- 250 g de manzana Golden, pelada
- 1 lata de leche de coco de 400 g aprox
- 1/2 cucharadita de canela
- Unos hilos de azafrán
- 2 cucharadas soperas de curry
- 40 g de zumo de limón
- 1 hoja de laurel
- 2 pastillas de caldo de pollo o sal
- Pimienta recién molida
- Pimienta de cayena (opcional)

Para la guarnición:

- Arroz blanco (ver pág. 38)





PREPARACION:

1. Corte las pechugas de pollo en tacos. Resérvelas.
2. Ponga en el vaso la mantequilla, el aceite, la cebolla y los ajos, **trocee 6 seg. en vel. 3 1/2** y a continuación **programe 5 min, 100º, vel. 1**. Acabado este tiempo, **triture 20 seg. en vel. 6**.
3. Incorpore la manzana troceada en láminas y el tomate. **Programe 5 min, 100º, vel. 1**.
4. **Ponga la mariposa en las cuchillas**, agregue el resto de los ingredientes, excepto el pollo y el zumo de limón y **programe 15 min, temp. Varoma, vel. 1**. Cuando termine, eche el pollo y el zumo de limón en el vaso y **programe 15 min más, a la misma temp. y vel**. Rectifique la sazón.
5. Échelo en una fuente y sirva muy caliente acompañado de arroz blanco.



Rollo de carne Picada

INGREDIENTES: (para 6 personas)

Para la base:

- 700 g de carne picada de ternera o al gusto

Para el aliño:

- 30 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 150 g de manzana
- 50 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 150 g de zanahoria
- Sal y pimienta
- 2 cucharaditas de curry
- Nuez moscada
- 1 clara de huevo

Para el relleno:

- 4 huevos duros
- 1 lata de pimientos del piquillo (8 o 10 unidades)
- 100 g de aceitunas sin hueso verdes o negras
- Sal y pimienta

Para la salsa:

Sofrito:

- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 100 g de puerro
- 200 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de zanahoria
- 150 g de tomate triturado natural

Resto:

- 250 g de vino blanco
- 250 g de agua
- 2 pastillas de caldo de carne o sal
- Pimienta
- Nuez moscada
- 1 cucharadita de curry



PREPARACION:

1. Reserve la carne en un recipiente hondo.
2. Eche en el vaso del Thermomix todos los ingredientes del aliño excepto los condimentos y la clara de huevo. **Trocéelos 10 seg. en vel. 4**. Baje lo que haya quedado en las paredes con la espátula y **programe 10 min, 100º, vel. 4**. Vuelva a bajar los restos de las paredes y **programe 1 min, 100º, vel. 1**.
3. Vuelque el preparado sobre la carne, añada la clara y los condimentos y envuélvalo todo bien hasta que quede una mezcla homogénea.
4. Divida la carne para hacer 2 rollos. Haga 2 rectángulos con papel film transparente Albal y extienda sobre cada uno la carne en forma de rectángulo. Coloque encima de los pimientos del piquillo abiertos en abanico y bien secos de su líquido, a continuación ponga dos huevos duros enteros en cada uno y las aceitunas repartidas entre los dos.
5. Forme los dos rollos apretando bien y vuelva a envolver cada uno de ellos en papel de aluminio de Albal. A continuación métalos en el recipiente Varoma y pínchelos bien para que suelten el jugo de la cocción. Resérvelos.
6. Prepare la salsa poniendo en el vaso los ingredientes del sofrito. **Trocee 10 seg. en vel. 4** ayudándose con la espátula. Baje los restos de las paredes y **programe 10 min, 100º, vel. 1**.
7. A continuación agregue el agua, el vino y los condimentos y **programe 6 min, temp. Varoma, vel. 1**. Cuando termine, coloque el recipiente Varoma con la carne sobre la tapadera y **programe 30 min, temp. Varoma, vel. 1**.
8. Por último, deje enfriar la carne antes de partirla. Rectifique la sazón de la salsa y **tritúrela 1 min, vel. 4**.
9. Sirva la carne con la salsa muy caliente y la guarnición que desee.



Solomillo relleno de manzanas



INGREDIENTES: (para 6 personas)

Para la base:
- 2 solomillos de cerdo ibérico
- 4 manzanas Golden (600 g aprox.)
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 100 g de orejones (remojados en agua) o ciruelas pasas sin hueso
- Sal y pimienta

Para el vaso:
- 500 g de cebollas
- 2 dientes de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen, extra, *Hojiblanca*
- 250 g de vino blanco
- 250 g de agua
- 70 g de salsa de soja

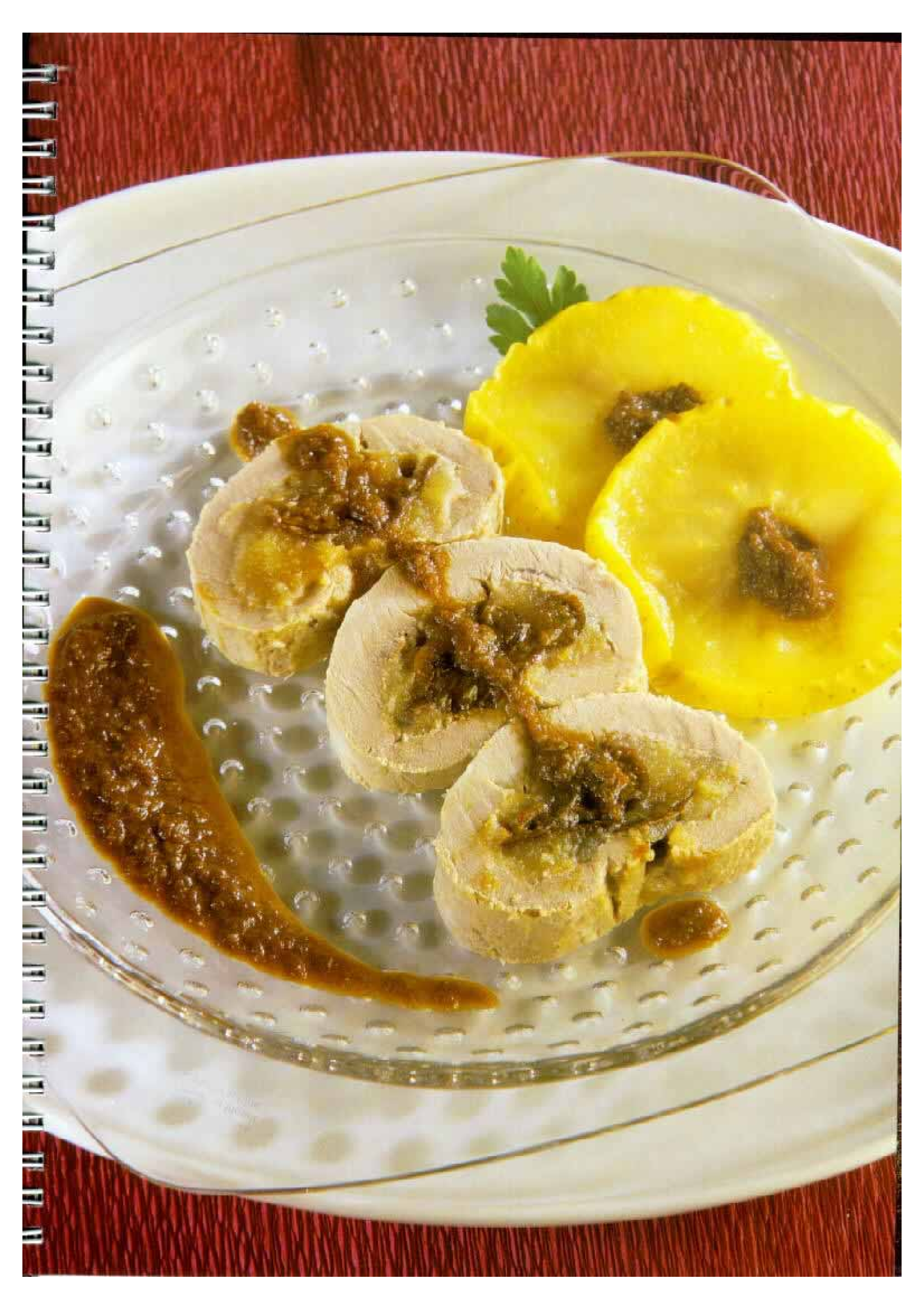


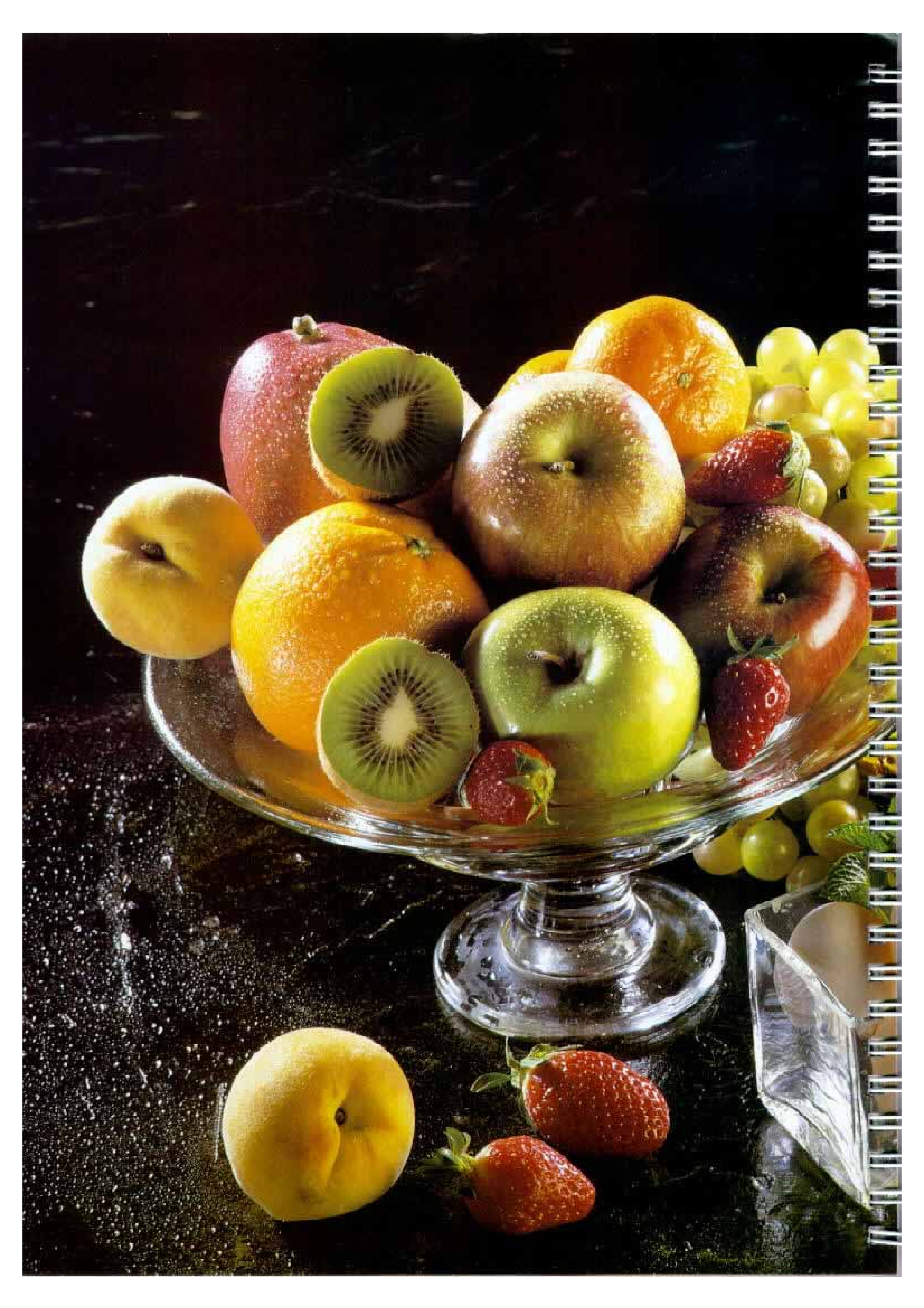


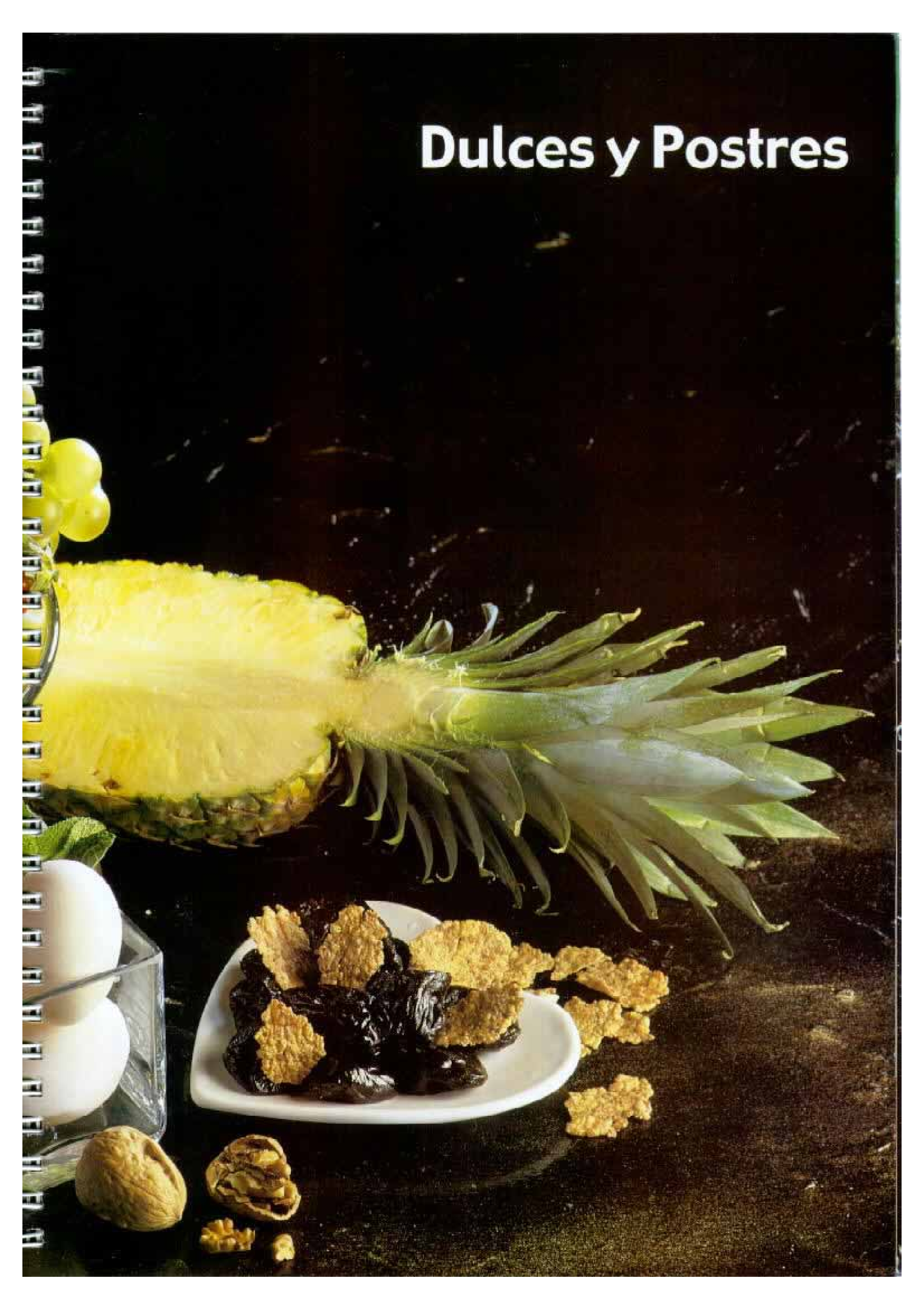
PREPARACION:

1. Pídale al carnicero que le abra los solomillos en forma de rectángulo y los deje lo más finos posible.
2. Pele las manzanas, quíteles el corazón y póngalas en el vaso del Thermomix partidas en trozos, junto con el zumo de limón. **Programe 3 min, 100°, vel. 4**. Acabado el tiempo, baje con la espátula lo que haya quedado en las paredes y en la tapadera, eche un poco de pimienta y vuelva a **programar 8 min, 100°, vel. 1 1/2**. Deje que se enfríe un poco.
3. Haga dos rectángulos con film transparente de Albal y ponga sobre cada uno un solomillo. Salpimiéntelos y cubra cada uno de ellos con el puré de manzana, sin llegar a uno de los extremos para que podamos enrollarlos bien. Sobre el puré ponga los orejones que habrá secado con papel de cocina previamente, o las ciruelas. A continuación enrolle bien apretado cada solomillo ayudándose con el propio film. Envuelva cada rollo en papel de aluminio Albal y colóquelos en el recipiente Varoma. Resérvelos.
4. Eche las cebollas y los ajos en el vaso del Thermomix y **trocéelos durante 4 seg. en vel. 3 1/2** ayudándose con la espátula. Saque y reserve.
5. **Ponga la mariposa en las cuchillas**, añada lo que acabamos de trocear y el aceite y **programe 10 min, temp. Varoma, vel. 1**. Incorpore el agua, el vino y la salsa de soja y vuelva a **programar 30 min, temp. Varoma, vel. 1**, colocando el recipiente Varoma con la carne sobre la tapadera.
6. Acabado el tiempo, retire el recipiente Varoma. **Quite la mariposa de las cuchillas** y **triture** la salsa **unos seg. en vel. 3** (si lo gusta sin triturar, no lo haga).
7. Retire los papeles de la carne, córtela en rodajas finitas y póngala sobre la salsa. Sirva muy caliente.

Nota: Si desea ponerle guarnición, coloque en el recipiente Varoma y alrededor de la carne rodajas de patatas, de manzanas sin pelar o champiñones, para que se hagan al mismo tiempo.






Dulces y Postres

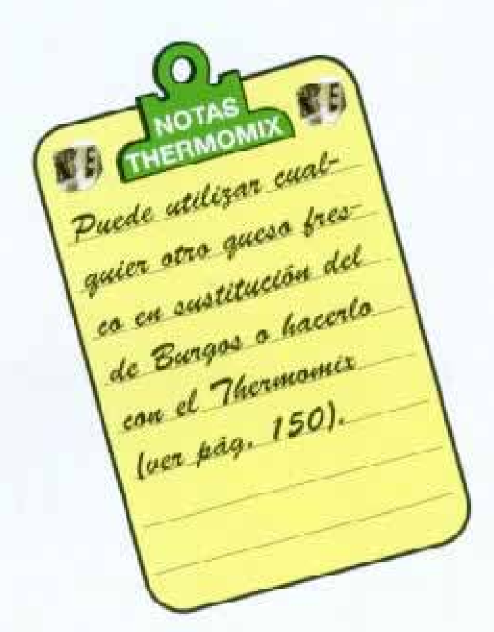
Cúpula de piña



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 8 hojas de gelatina
- 1 bote de piña en su jugo de 1 kg o una piña fresca con un bonito penacho
- 1 1/2 cubiletes de edulcorante granulado Natreen o a su gusto
- 1 bote grande de leche Ideal de Nestlé
- 250 g de queso de Burgos

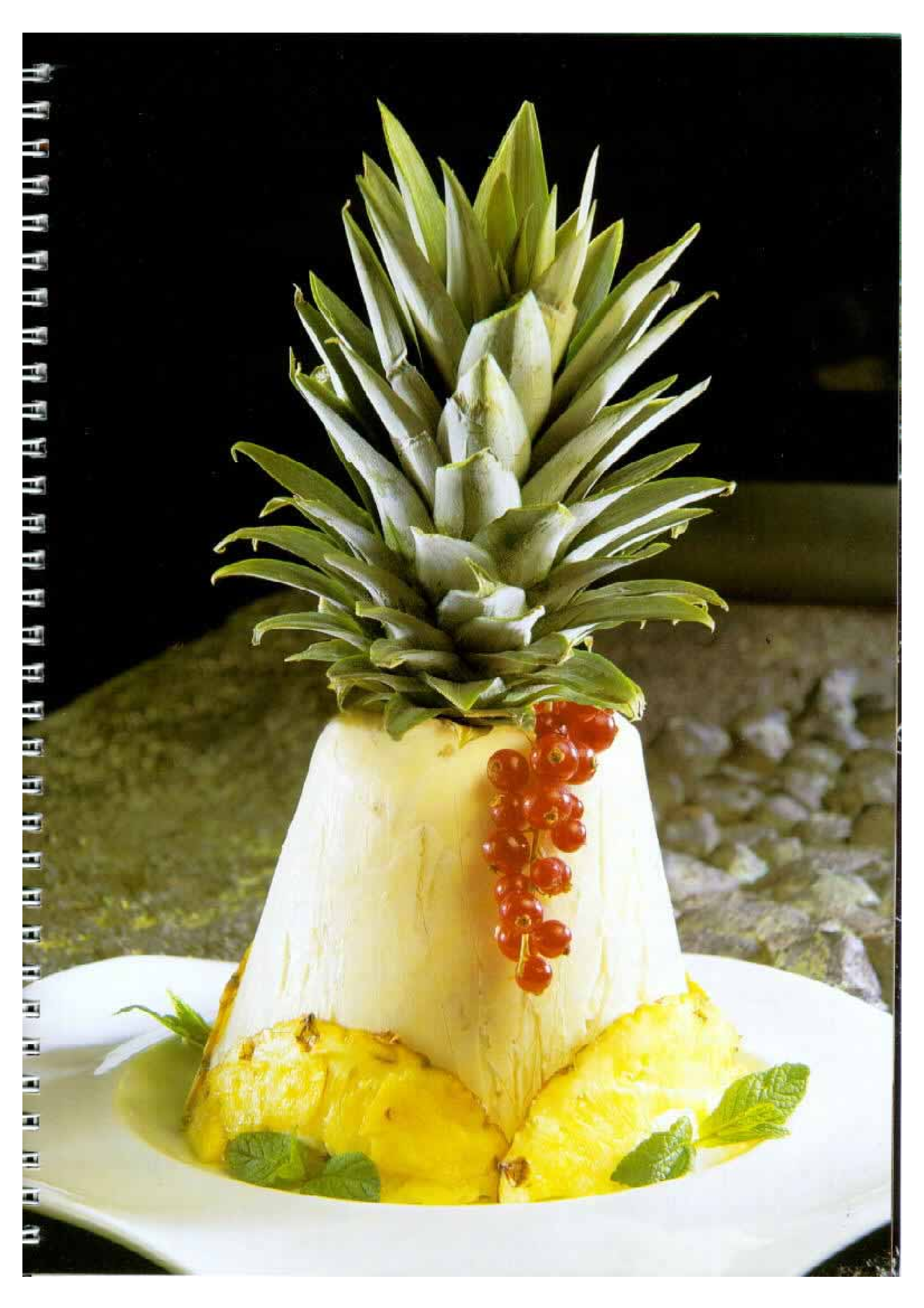






PREPARACION:

1. Ponga las hojas de gelatina a remojar en agua fría unos minutos.
2. Si utiliza el bote de piña, escurra el líquido y ponga las rodajas sobre papel de cocina para que escurran el líquido. Si utiliza piña natural, córtele el penacho y resérvelo. Pele la piña y haga rodajas, quitándoles el centro; póngalas sobre papel de cocina y resérvelas. El resto de la receta es igual para ambas posibilidades.
3. Ponga en el vaso del Thermomix la leche Ideal y **programe 3 min, 70º, vel. 2**. Al terminar, escurra bien la gelatina, échela en el vaso, junto con el edulcorante y **mezcle 10 seg. en vel. 4**.
4. Incorpore el queso bien escurrido de suero. **Mezcle todo 10 seg. en vel. 4**.
5. Reserve 3 rodajas de piña para decorar, y parta el resto con una tijera en trozos pequeños, echando sobre ellos la mezcla del vaso y uniendo todo con la espátula.
6. Si lo ha hecho con piña natural y desea ponerle el penacho como adorno, eche la mezcla en un molde en forma de cúpula o utilice un macetero o tiesto forrándolo con film transparente de Albal. Déjelo en el frigorífico durante 3 ó 4 horas para que cuaje. Pasado este tiempo, desmolde sobre una fuente de servir, ponga 3 palillos en la parte inferior del penacho y clávelo en la parte superior del postre. Corte por la mitad las 3 rodajas de piña restantes y rodee con las mismas el borde, formando ondas.
7. Si lo hace con piña de bote, eche la mezcla en un molde a su gusto y cuando vaya a servirlo, adórnelo con las 3 rodajas y unas hojas de menta.

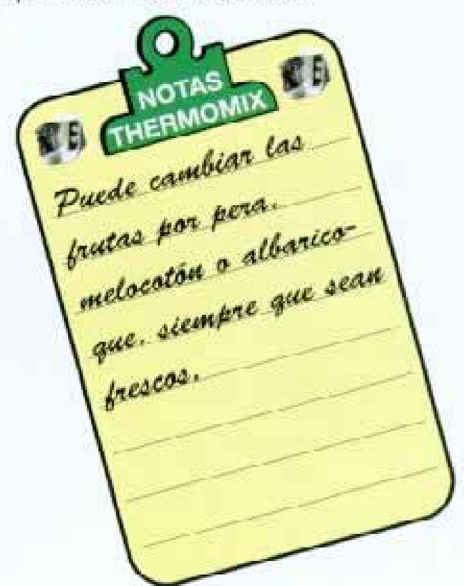


Gratinado de manzanas y ciruelas



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 4 huevos (separando las yemas de las claras)
- 1 bote grande de leche Ideal de Nestlé
- 1 cucharadita de maicena
- 4 manzanas Golden (unos 600 g)
- 1 1/2 cubiletes de edulcorante granulado Natreen
- 100 g de ciruelas pasas sin hueso
- 500 g de agua y un palo de canela
- Edulcorante en polvo mezclado con canela para espolvorear las manzanas

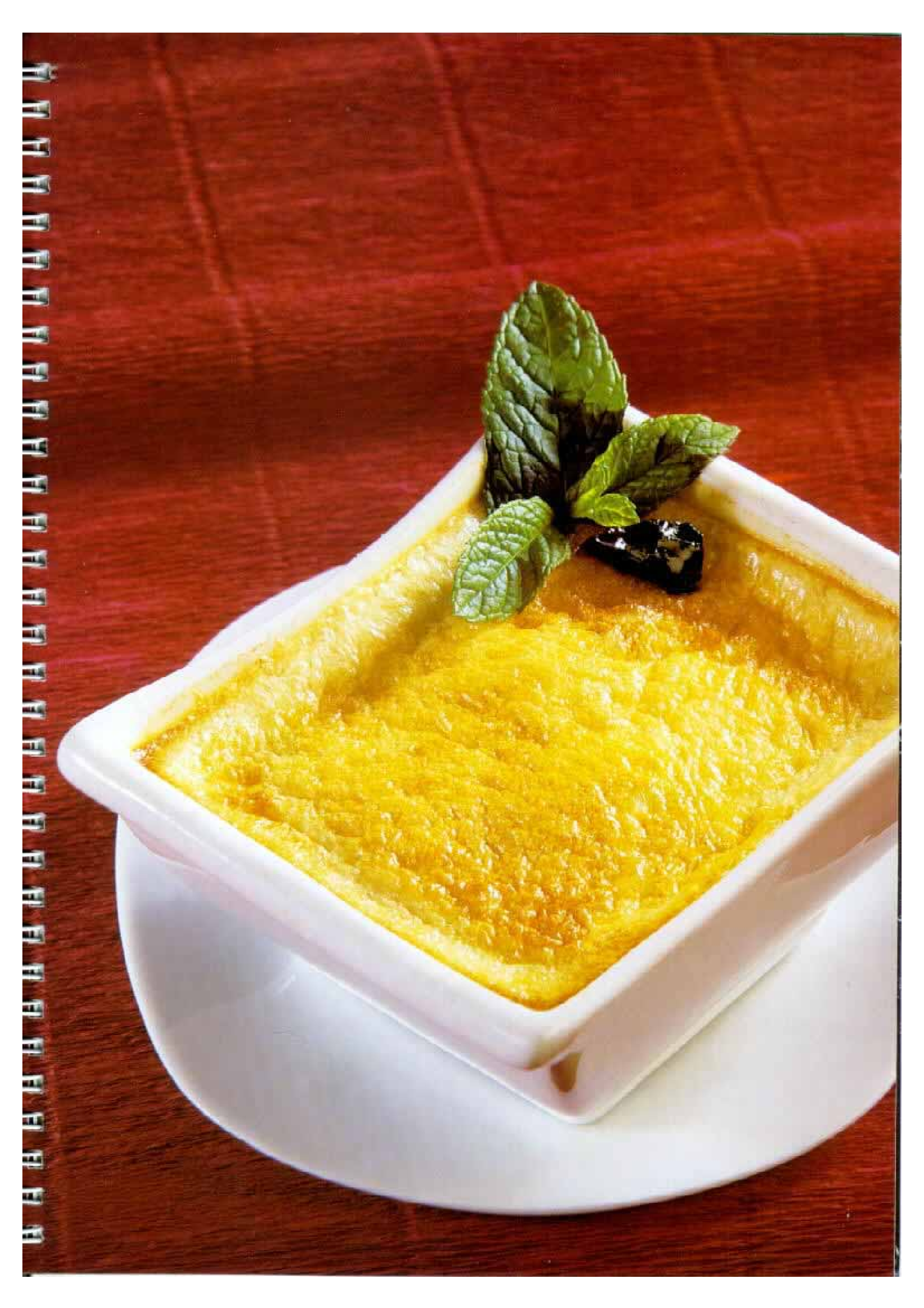




PREPARACION:

1. Pele las manzanas, quíteles el corazón y pártalas en gajos. Colóquelas en el recipiente Varoma. Ponga las ciruelas partidas a la mitad en la bandeja del Varoma, introdúzcala en el mismo, tape y reserve.
2. Ponga en el vaso del Thermomix medio l de agua con un palo de canela y **programe 5 min, temp. Varoma, vel. 1**. Al terminar, coloque el recipiente Varoma sobre la tapadera y **programe 12 min más a la misma temp. y vel**.
3. Coloque los gajos de manzana y las ciruelas en una fuente de horno pincelada con mantequilla y espolvoréelos con edulcorante en polvo mezclado con canela (hágalo con un colador). Reserve.
4. Ponga en el vaso las yemas, la leche, la maicena y el edulcorante y **programe 10 seg. en vel. 3** para mezclar. A continuación, **programe 6 min, 90º, vel. 2 1/2**. Eche la crema en un recipiente y reserve.
5. Lave muy bien el vaso y las cuchillas asegurándose de que no queden restos de grasa. **Coloque la mariposa en las cuchillas**, eche las claras con un pellizco de sal y unas gotas de limón, y **programe 4 min, vel. 3**.
6. Mueva un poco la crema con una cuchara para que no se forme película. Cuando estén montadas las claras, incorpórelas a la crema mezclándolas delicadamente para que no se bajen. Compruebe si está suficientemente dulce y si no es así, añada más edulcorante.
7. Cubra las manzanas y las ciruelas con la crema e introduzca en el horno, precalentado a 180º, durante 20 o 25 min (si ve que se dora demasiado, cúbralo con papel de aluminio). Pínchelo con una brocheta para comprobar que está cuajado. Sírvalo templado.

Nota: También puede hacerlo en moldes individuales.

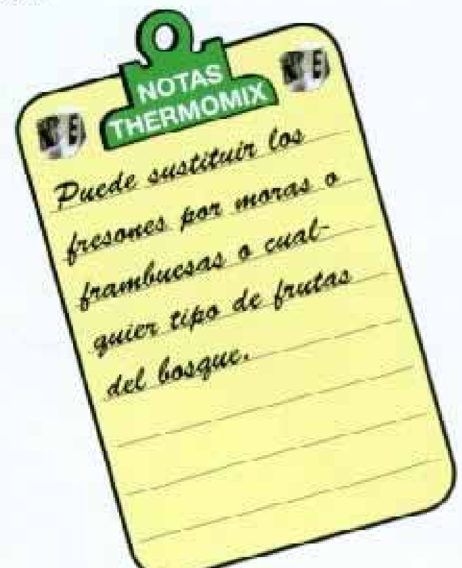


Postre de fresón y piña con crema



INGREDIENTES: (para 6 personas)

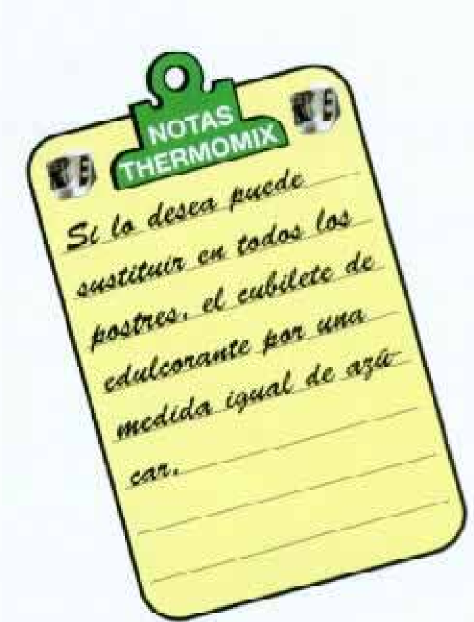
- 1 lata de piña al natural de 1/2 kg
- 300 g de fresones
- 500 g de requesón
- 150 g de leche desnatada
- 1 cubilete de edulcorante granulado en polvo Natreen
- Hojas de menta para decorar





PREPARACION:

1. Escurra muy bien las rodajas de piña sobre papel de cocina. Lave los fresones, quíteles el rabito y resérvelos.
2. **Ponga la mariposa en las cuchillas**, eche el requesón, la leche y el edulcorante y **programe 15 seg., vel. 3** (queda una crema espesa).
3. Parta la piña y los fresones con un cuchillo en trozos pequeños, distribúyalos en unas copas de postre y cúbralos con la crema. Adorne con hojas de menta o al gusto y sirva muy frío.



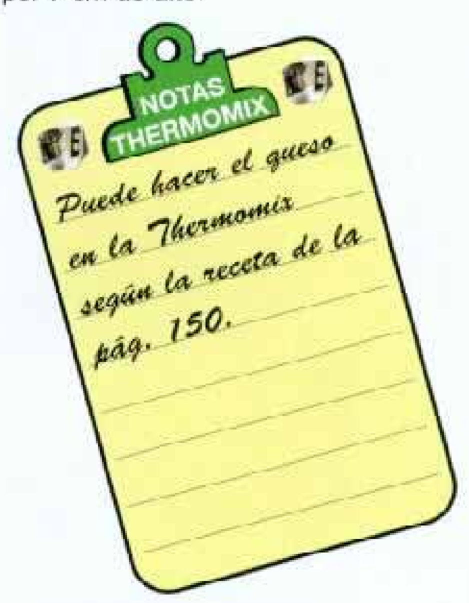


Tarta de queso y fresón



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 3 yogures naturales desnatados Sveltess de Nestlé
- 500 g de queso de Burgos
- 1 cucharada de zumo de limón
- 30 g de margarina preferiblemente de maíz
- 1 1/2 cubiletes de edulcorante granulado en polvo Natreen
- 200 g de cereales integrales Fitness de Nestlé
- 5 hojas de gelatina
- Fresas, frambuesas o frutas del bosque para adornar
- 1 molde desmontable de 20 o 22 cm de diámetro por 7 cm de alto





PREPARACION:

1. Ponga en un recipiente con agua fría las hojas de gelatina y déjelas en remojo unos minutos para que se ablanden.
2. Ponga en el vaso, bien seco, del Thermomix, la mitad de los cereales y **tritúrelos durante 20 seg. en vel. 4**. A continuación, y sin abrir el vaso, incorpore a través del bocal la margarina y **programe 20 seg., vel. 4** (debe quedar como tierra húmeda).
3. Cubra el fondo del molde con la mezcla, apretando con el dorso de una cuchara. Resérvela.
4. Ponga en el vaso del Thermomix 1 yogur y **programe 2 min, 70°, vel. 2 1/2**. Añada las hojas de gelatina escurriéndolas bien con la mano y **programe 12 seg., vel. 3**. Agregue los otros dos yogures, el queso, el limón y el edulcorante, y **programe 25 seg., vel. 4**.
5. Vierta la mezcla obtenida sobre la base preparada en el molde y métalo en el frigorífico un mínimo de 3 horas para que cuaje.
6. Pase un cuchillo alrededor de la tarta antes de abrir el molde. Colóquelo en un plato de servir y decórelo cubriendo la superficie con fresas o frambuesas, o bien haga un borde clavando los cereales y poniendo en el centro las frutas decorativamente.

Nota: Si lo desea, puede poner la mitad de la mezcla de queso y yogur sobre los cereales, a continuación fresas o frambuesas y por último el resto de la mezcla.



Queso fresco



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 2 l de leche fresca entera
- 100 g de leche entera en polvo "La Lechera" de Nestlé
- 2 cucharaditas rasas de cuajo en polvo (se encuentra en farmacias)
- Una cucharadita de sal



PREPARACION:

1. Eche en el vaso del Thermomix todos los ingredientes y **mézclelos durante 10 seg. en vel. 4**. A continuación **programe 5 min, 90º, vel. 2**.
2. Cuando termine, vierta en un recipiente y deje enfriar. Una vez que haya cuajado, hágale unos cortes para que salga el suero y déjelo reposar durante una hora.
3. Pasado este tiempo, vuélquelo sobre un colador grande y fino para eliminar el suero.
4. Por último póngalo en el cestillo metálico e introduzca éste dentro del vaso para que termine de escurrir todo el suero (téngalo de 2 a 3 horas). Ponga un trozo de papel de cocina en la superficie y presione para que vaya empapando. Repita esta operación varias veces
5. Sírvalo en un plato.

Yogur



INGREDIENTES: (para 6 personas)

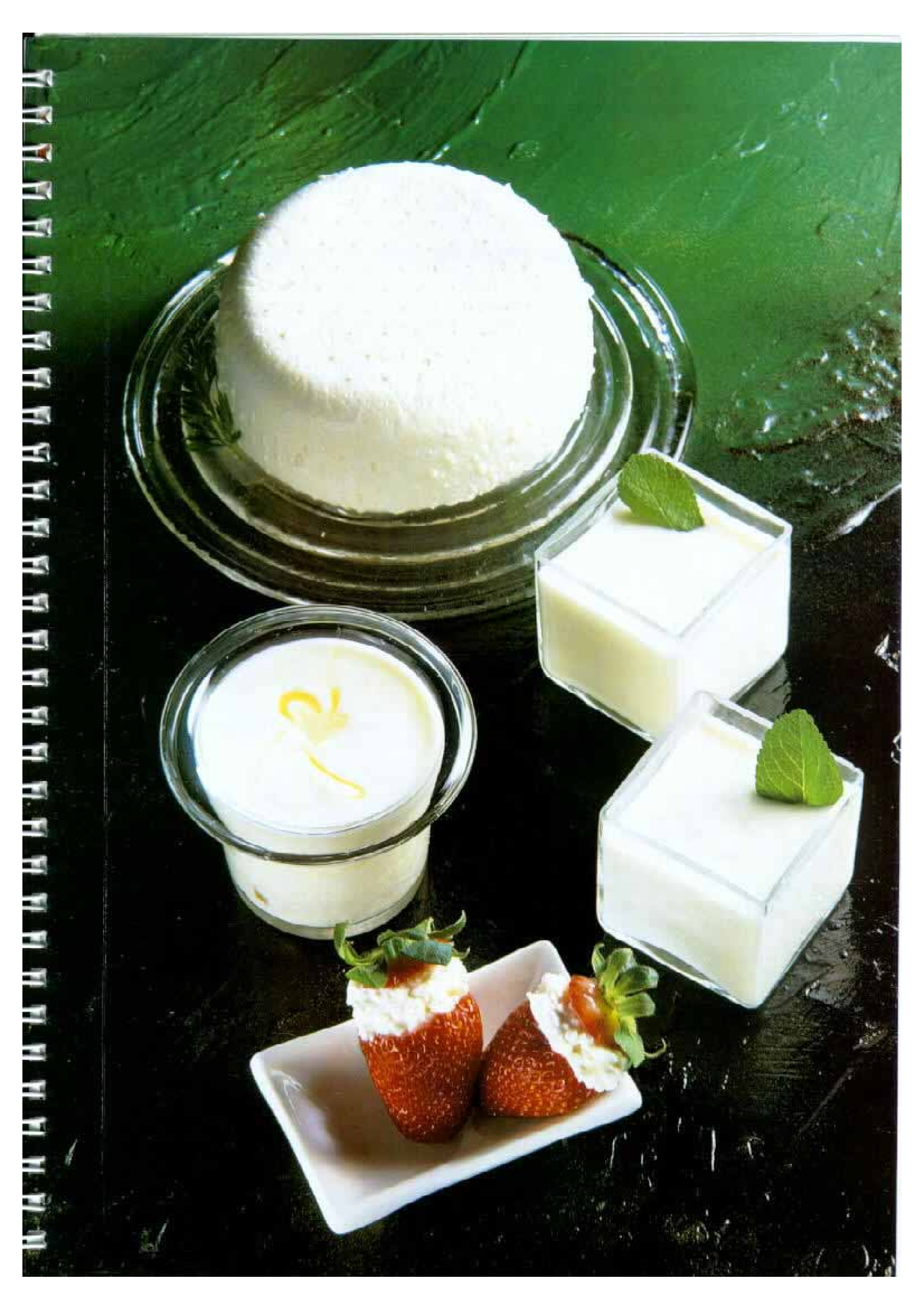
- 1 l de leche entera o desnatada
- 1 yogur normal o desnatado Sveltess de Nestlé
- Azúcar o edulcorante en polvo Natreen al gusto



PREPARACION:

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso, **mezcle 10 seg. en vel. 4** y **programe 3 min, 80º, vel. 2 y 1/2**.
2. Cuando termine, déjelo con el cubilete puesto y sin desmontar el vaso de la máquina, cúbralo con dos paños y déjelo reposar 8 horas.

Nota: Si se desea más denso, añada un cubilete de leche en polvo.



Cuajada



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 1 l de leche fresca entera
- 40 g de leche en polvo entera de Nestlé
- 1/4 cucharadita de cuajo en polvo (se encuentra en farmacias)



PREPARACION:

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y **mezcle 10 seg. en vel. 4**.
2. A continuación **programe 3 min, 80º, vel. 2**.
3. Prepare los vasitos y eche en ellos la mezcla rápidamente. Deje enfriar, cúbralos con film transparente y métalos en el frigorífico.

Fresones rellenos



INGREDIENTES: (para 6 personas)

- 300 g de nata líquida para montar "La Lechera" de Nestlé
- 150 g de queso Philadelphia Light
- 1 cucharada de edulcorante Natreen granulado
- 500 g de fresones



PREPARACION:

1. Lave bien los fresones y corte la parte superior, a modo de tapa, conservando el rabito. Reserve. Vacíe los fresones con una cucharilla y reserve la pulpa obtenida.
2. **Ponga la mariposa en las cuchillas**, eche en el vaso la nata con el queso y el edulcorante y **programe vel. 3**, parando la máquina cuando vea que está montada.
3. **Retire la mariposa de las cuchillas**, añada la pulpa de los fresones, si lo desea, una todo con la espátula, rellene las fresas con esta mezcla y ponga encima la tapa reservada.

Indice alfabético de recetas y técnicas

Indice alfabético de recetas y técnicas

TABLA ORIENTATIVA PARA COCINAR AL VAPOR (TEMPERATURA VAROMA)

INGREDIENTES	TIEMPO DE COCCIÓN	LÍQUIDO MÍNIMO EN EL VASO
Cualquier verdura al dente	De 15 a 20 minutos	1/2 litro mínimo
Patatas en rodajas finas	15 minutos	1/2 litro mínimo
Patatas en rodajas medianas	20 minutos	1/2 litro mínimo
Patatas en rodajas gruesas	De 25 a 30 minutos	1/2 litro mínimo
Rollos de carne (según receta)	De 30 a 60 minutos	De 1/2 hasta 1 y 1/2 litros
Pescado en rodajas (Según pescado y grosor)	De 7 a 10 minutos	1/2 litro mínimo
Mariscos	De 10 a 20 minutos	1/2 litro mínimo
Nota: Todos los ingredientes que pongamos en rodajas, se colocarán en el recipiente lo más verticalmente posible con el fin de no tapar los orificios del Varoma para que los productos se cuezan uniformemente. En el caso de crustáceos vivos, átelos bien antes de ponerlos en el recipiente Varoma y sálelos. Puede perfumar el agua con laurel, pimienta, etc.		
Los tiempos de cocción indicados, se contarán a partir de que el líquido del vaso comience a hervir.		

COCINA SANA Y NATURAL

Dirección del proyecto y recetas: Mª Carmen Fernández
Colaboradoras: Tere Vides, Yolanda Romero
Dirección de Arte y Estilismo: Itos Vázquez

Agradecemos su colaboración a:
Bidasoa y a **Suministros Gerona** por la cesión de sus vajillas para las fotografías de las recetas

Todas las recetas de este libro en las que ha sido necesaria la utilización de horno, han sido realizadas con el horno **Bosch** de carro extensible Mod. HBN-5450

I.S.B.N.: 84-89414-34-3
Producida y editada por Simpei, S.L.
Guzmán el Bueno, 116 - 28003 Madrid
Impresión: Ingrafi, S.L.
Fotomecánica: Producción Gráfica Proceso, S.L.
Portada: Arte, S.L.
Fotografía: Fernando Ramajo
D.L.: M-22.595-2002

SERVICIO CENTRALIZADO DE ATENCIÓN AL CLIENTE
902-33 33 50

DELEGACIONES THERMOMIX Y SERVICIOS TÉCNICOS

02003 Albacete
Marqués de Villores, 45
Teléfono 967 23 72 85

11204 Algeciras
Sonrisa, Blq. 4, semisótano
Teléfono 956 58 70 23 – Fax 956 58 77 74

03005 Alicante
Avda. General Marvá, 25 y 27
Teléfono 96 598 62 69 – Fax 96 598 42 37

06011 Badajoz
Godofredo Ortega Muñoz, 15 A - Edif. Roble
Teléfono 924 20 76 46 – Fax 924 20 76 44

08025 Barcelona I
San Antonio Mª Claret, 50-62
Teléfono 93 476 67 50 – Fax 93 457 60 08

08028 Barcelona II
Tenor Masini, 112-114
Teléfono 93 411 80 30 – Fax 93 411 80 35

48006 Bilbao
Virgen de Begoña, 14 - 16
Teléfono 94 479 56 90 – Fax 94 479 38 42

11010 Cádiz
Gral. Muñoz Arenillas, 11-13
Teléfono 956 29 35 18 – Fax 956 29 27 66

30204 Cartagena
Alfonso X El Sabio, 33
Teléfono 968 53 90 06 – Fax 968 53 01 30

51001 Ceuta
C. Real, 90 interior
Teléfono 856 20 00 16 – Fax 856 20 01 33

14008 Córdoba
Avda. de Cervantes, 12 - Pasaje, Local 6
Teléfono 957 49 83 90 – Fax 957 49 85 57

33202 Gijón
Muro de San Lorenzo, 2
Teléfonos 985 17 58 47 – Fax 985 17 56 37

18004 Granada
Arabial, 16
Teléfono 958 53 54 02 – Fax 958 53 54 04

21002 Huelva
Sor Paula Alzola, 16 18
Teléfono 959 54 07 39 – Fax 959 25 11 82

11401 Jerez
Avila, 27
Teléfono 956 32 61 35 – Fax 956 33 31 88

15007 La Coruña
Avda. Mallos, 7
Teléfono 981 16 93 43 – Fax 981 16 97 85

35003 Las Palmas de Gran Canaria
Canalejas, 26 - 28
Teléfono 928 43 22 80 – Fax 928 43 22 82

28003 Madrid I
Vallehermoso, 87
Teléfono 91 535 84 90 - Fax 91 535 95 92

28016 Madrid II
Potosí, 11
Teléfono 91 458 01 41– Fax 91 458 30 38

28009 Madrid IV
Avda. Nazaret, 3
Teléfono 91 400 98 00 – Fax 91 400 98 04

28036 Madrid V
San Juan de la Salle, 3
Teléfono 91 745 47 70 – Fax 91 745 02 32

29002 Málaga
Jacinto Verdaguer, 11
Teléfono 952 36 36 20 – Fax 952 36 36 21

30009 Murcia
Avda. Libertad, 6 - Bloque 6 -1º
Teléfono 968 27 25 46 – Fax 968 24 56 48

33001 Oviedo
Fernando Vela, 16
Teléfono 985 11 87 27 – Fax 985 11 81 21

31008 Pamplona
Pintor Asenjo, 10 - 12 (trasera)
Teléfono 948 19 90 66 – Fax 948 19 71 07

08201 Sabadell
Plaza E. Granados, 1 - 3
Teléfono 93 745 79 99 – Fax 93 745 79 97

37002 Salamanca
Doctrinos, 8, 1º
Teléfono 923 28 13 51 – Fax 923 28 14 08

38007 Santa Cruz de Tenerife
C. Carmen Monteverde, 20
Teléfono 922 15 13 01 – Fax 922 53 24 70

41011 Sevilla I
Pedro Pérez Fernández, 12
Teléfono 954 99 15 69 – Fax 954 27 35 70

41004 Sevilla II
Fernando Villalón, 3 (trasera)
Alfonso de Cossío, 12. Ed. Prado
Teléfono 954 98 98 45 – Fax 954 98 98 74

46003 Valencia
Cronista Carreres, 9 y Pº Ciudadela, 11
Teléfono 96 353 18 87 – Fax 96 353 44 69

47004 Valladolid
Ferrocarril, 13
Teléfono 983 21 82 08 – Fax 983 21 86 46

36201 Vigo
Concepción Arenal, 3 - 1º
Teléfonos 986 44 32 17 – Fax 986 44 63 56

50008 Zaragoza
Comandante Santa Pau, 8
Teléfono 976 46 87 53 – Fax 976 46 87 55

SERVICIOS TÉCNICOS ASOCIADOS

13002 Ciudad Real
LARA TECHNIREL
Jara, 1. Tlf. 926 21 17 87 – Fax 926 21 66 44

Elche (Alicante)
REPARACIÓN PEQUEÑOS ELECTRODOMÉSTICOS
Conrado del Campo, 8. (03204). Tlf. 96 542 51 12
Doctor Jiménez Díaz, 12. (03202).
Tlf. 96 545 58 32 – Fax 96 542 51 12

07011 Palma de Mallorca
URBISAT, S.L.
Ibiza, 5. Tlf. 971 73 38 86 – Fax 971 45 62 53

20002 San Sebastián
GROSTON, S.L.
Usandizaga, 29. Tlf. 943 27 27 36 – Fax 943 27 76 06

39008 Santander
TELEC, S.C.
Juego de Pelota, 1 bajo. Tlf. 942 37 17 57 – Fax 942 37 17 57

15705 Santiago de Compostela
VÍCTOR SERVICIO TÉCNICO, S.L.
Entrerríos, 35. Tlf. 981 58 43 92 – Fax 981 57 25 43

45004 Toledo
REPARACIÓN ELECTRODOMÉSTICOS VALENTÍN
Panamá, 16. Tlf. 925 25 45 80 – Fax 925 25 45 80

Sede Social. Avda. Llano Castellano, 13. 28034 Madrid. Teléfono 917 283 600 – Fax 917 283 638

Les recordamos la posibilidad de asistir a las clases gratuitas de cocina con THERMOMIX
Para más información, llame al Tfno. 902 33 33 50 donde le atenderán sobre los cursos o cualquier otro tema de su interés.



SERVICIO CENTRALIZADO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

902 - 33 33 50

